



universität
wien

Diplomarbeit

Titel der Arbeit

Umgang mit Veränderungen im Alter:
Einfluss von Kontrollüberzeugungen und
Kompetenz auf Coping-Strategien

Verfasserin

Anna Mandak

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag^a. rer. nat.)

Wien, im Mai 2010

Studienkennzahl:	A 298
Studienrichtung:	Psychologie
Betreuerin:	Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Birgit U. Stetina

FÜR GROSSI

DIE MIR DIE VIELFÄLTIGEN ASPEKTE DES ALTERNS VORLEBT
UND DABEI LUST MACHT, ALT ZU WERDEN.

ERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle sinngemäß oder wörtlich übernommenen Ausführungen sind als solche gekennzeichnet.

Wien, Mai 2010

Anna Mandak

1 EINLEITUNG	1
2 COPING	5
2.1 Begriffsbestimmung	5
2.2 Theoretischer Überblick	6
2.3 Messbarkeit von Copingstrategien	8
2.4 Coping und Alter	9
2.4.1 Modell der primären und sekundären Kontrolle	10
2.4.2 Modell assimilativer und akkomodativer Prozesse	11
2.5 Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation	12
2.5.1 SOK und erfolgreiches Altern	15
2.5.2 Veränderungen von SOK-bezogenem Verhalten im Alter	17
3 KONTROLLÜBERZEUGUNGEN UND KOMPETENZ	20
3.1 Begriffsbestimmung: Kontrollüberzeugungen	20
3.2 Begriffsbestimmung: Kompetenz	22
3.2.1 Kompetenz aus motivationaler Sicht: Die Self-Determination Theory	26
3.2.2 Kompetenz aus kognitiver Sicht: Das handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit	29
3.3 Messbarkeit von Kontrollüberzeugungen und Kompetenz	32
4 ZUSAMMENHÄNGE DER UNTERSUCHTEN KONSTRUKTE	34
4.1 Kontrollüberzeugungen und Coping	34

4.1.1 Kontrollüberzeugungen und SOK	36
4.2 Kompetenz und Coping	38
4.2.1 Kompetenz und SOK	40
4.3 Differenzierung der Konstrukte: Kontrollüberzeugungen, Kompetenzerwartung und Bedürfnis nach Kompetenz	41
5 HYPOTHESEN	42
6 KONTROLLVARIABLEN	45
6.1 Soziodemographische Variablen	45
6.2 Internetnutzung	46
7 BESCHREIBUNG DER DATENERHEBUNG	48
7.1 Untersuchungsinstrumente	48
7.1.1 SOK Life-Management Fragebogen	49
7.1.2 Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen beim Problemlösen (FKK-PL)	50
7.1.3 Basic Psychological Needs Scale (BPNS)	52
8 AUSWERTUNG	54
8.1 Angewandte statistische Methoden	54
8.2 Überprüfung der Daten	56
8.2.1 Ersetzen von fehlenden Werten:	56
9 ERGEBNISSE	58

9.1 Deskriptive Darstellung der Gesamtstichprobe	58
9.1.1 Alter	58
9.1.2 Geschlecht	61
9.1.3 Bildungsniveau	61
9.1.4 Internetnutzung	63
9.2 Unterschiedshypothesen	64
9.2.1 Unterschiede in der Anwendung von SOK-Strategien	65
9.2.2 Unterschiede in den Kontrollüberzeugungen	68
9.2.3 Unterschiede in der Kompetenzerwartung	71
9.2.4 Unterschiede in dem Bedürfnis nach Kompetenz	72
9.3 Zusammenhangshypothesen	72
9.3.1 Zusammenhang von SOK-Strategien und Kontrollüberzeugungen	73
9.3.2 Zusammenhang von SOK-Strategien und Kompetenzerwartung	76
9.3.3 Zusammenhang von SOK-Strategien und Bedürfnis nach Kompetenz	77
9.3.4 Differenzierung der Konstrukte	78
10 DISKUSSION	80
10.1 Zusammenhang von SOK und Kontrollüberzeugungen	80
10.2 Zusammenhang von SOK mit Kompetenz	82
10.3 Zusammenhang von Kontrollüberzeugungen und Kompetenz	83
10.4 SOK im Alter	85

10.5 Differenzierung der Konstrukte	86
11 KRITIK UND AUSBLICK	88
12 ZUSAMMENFASSUNG	90
13 ABSTRACTS	95
14 LITERATUR	98
15 ANHANG	113
A Abbildungsverzeichnis	113
B Tabellenverzeichnis	114
C Erhebungsinstrumente	115
D Curriculum Vitae	116

DANKSAGUNG

Ich möchte allen, die zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen haben, herzlich danken!

Insbesondere

den TeilnehmerInnen meiner Studie, die sich die Zeit genommen haben um sich den umfangreichen Fragen zu stellen,

meinen Betreuerinnen Frau Mag.^a Dr.ⁱⁿ Birgit U. Stetina und im Speziellen Frau Mag.^a Claudia Oppenauer, die mich bei meinem straffen Zeitplan engagiert unterstützten, mich konsequent leiteten und mir gleichzeitig immer Raum für die eigene Gestaltung ließen,

meinen „Mitreiterinnen“ Bianca und Doris, ohne die der Endspurt viel mühsamer gewesen wäre,

meinen Eltern Hans und Sabine, die mir mit unendlicher Geduld und Liebe ermöglicht haben ich selbst zu werden und mich ermutig(t)en nie damit aufzuhören,

meinen Freundinnen und Freunden - allen voran Hanna, Sabine, Sarah, Silvia, Susanne und Verena - für wertvolle Diskussionen, fürs Korrekturlesen, fürs Ausborgen ihrer Englischkenntnisse und ihrer Räumlichkeiten, für ihre moralische Unterstützung und überhaupt für's Dasein!

1 EINLEITUNG

Im Grunde ist man sich einig, dass es gut ist einen Stand der Medizin erreicht zu haben, der es ermöglicht auch im Alter ein Leben bei guter Gesundheit zu verbringen. So wird dieser Lebensabschnitt immer länger, doch interessieren Themen, die mit dem Altern zu tun haben meist nur jene, die dadurch betroffen sind. Sei es, weil sie selbst schon fortgeschrittenen Alters sind, weil sie durch die Nähe eines alten Familienmitglieds mit dem Thema konfrontiert werden oder weil sie sich beruflich für das Thema Altern und alte Menschen interessieren. Das Alter scheint für die meisten Menschen ein Umstand zu sein, den sie sich bis zu ihrem 50. Lebensjahr nicht vorstellen können oder wollen (Maerker, 2002). Jedoch konfrontiert uns dieses Jahrhundert mit drastischen demographischen Veränderungen. Immer mehr Menschen sind über 50 Jahre alt, und in Österreich bilden die über 80-jährigen die am stärksten wachsende Bevölkerungsschicht (Kruse, 2005). Um den damit einhergehenden Herausforderungen entgegenzutreten, braucht es eine vermehrte wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dieser Bevölkerungsgruppe. Die Erforschung des so genannten „vierten Lebensalters“ und die damit verbundenen psychischen und physischen Veränderungen (wie z.B. der Verlust von Identität, Autonomie, Kontrollerleben), stellt ein neue und herausfordernde Aufgabe für interdisziplinäre Forschungsfelder dar (Baltes & Smith, 2003). So beschäftigen sich beispielsweise neben der Medizin und der Psychologie die Neurowissenschaften, die Ökonomie, die Soziologie, die Rechtswissenschaften oder die Technikwissenschaften mit dem Bereich des Alterns und seinen Folgen.

Inzwischen ist es allgemein anerkannt, dass zur Aufrechterhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens die Psyche einen entscheidenden Beitrag leistet. Die Psychologie versucht insbesondere die Frage zu beantworten, welche subjektiven Komponenten des Erlebens und welche äußeren Lebensbedingungen vorherrschen müssen, damit ein Mensch in Zufriedenheit und Wohlbefinden altern kann. Diese Fragestellung hat unter dem Begriff „erfolgreiches Altern“ Einzug in die Literatur gefunden und ist Gegenstand einer Vielzahl von Forschungsfragen. Viele der zu diesem Thema erstellten The-

orien haben die erfolgreiche Anpassung an das Alter zum Inhalt und versuchen die zugrunde liegenden Bedingungen aufzuzeigen. Als Indikator für erfolgreiches Altern wird häufig die Länge des Lebens herangezogen, allerdings geht ein langes Leben auch mit einer Vielzahl von Krankheitserfahrungen und Verlusten einher. Hier wird deutlich, dass die Suche nach Indikatoren für ein erfolgreiches Altern komplex ist (Baltes & Baltes, 1990).

Das übergeordnete Anliegen der vorliegenden Arbeit ist es, im Sinne des erfolgreichen Alterns, einen Beitrag zu mehr Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden im Alter zu leisten. Sie ist im Rahmen der Dissertation von Mag.^a Claudia Oppenauer an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien entstanden. Mag.^a Oppenauer befasst sich in ihrer Arbeit mit Internet und Technik im Alter im Kontext erfolgreichen Alterns (Oppenauer, 2010). Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit einer weiteren zentralen Überlegung, die im Zuge des Themas erfolgreichen Alterns angestellt wird: Wie soll mit Veränderungen umgegangen werden, um den Prozess des Älterwerdens optimal zu durchleben und welche Bedingungen sind dafür von Vorteil? Es wird untersucht, inwieweit die subjektiv empfundene Kontrolle und die wahrgenommene Kompetenz einer Person Einfluss auf ihr Bewältigungsverhalten nimmt.

Die Bewältigungsstrategien sind über die gesamte Lebensspanne ein wichtiges Werkzeug, um negative Auswirkungen von Veränderungen zu verringern beziehungsweise ihnen vorzubeugen. Coping-Strategien stellen in diesem Zusammenhang ein Schlüsselement erfolgreichen Alterns dar, da Menschen im Laufe des Lebens immer öfter mit Verlusten konfrontiert werden, die in den unterschiedlichsten Bereichen auftreten. Das reicht von physischen Verlusten (z.B. sensorische Defizite) über materielle Verluste bis hin zu Verlusten im sozialen Bereich. Durch den Wechsel in den so genannten Ruhestand kommt es meist zu einer Verringerung der Sozialkontakte und einem Verlust des Status, auch der Tod nahestehender Personen führt zu einer Verkleinerung des sozialen Netzwerks und folglich zu einem Verlust sozialer Verstärker. Dies stellt ein bedeutendes Risiko für die psychische und physische Gesundheit älterer Menschen dar. Neben psychischen Störungen treten vor allem körperliche Krankheiten im Alter

vermehrt auf. In der Berliner Altersstudie (BASE), eine multidisziplinäre Untersuchung alter Menschen im Alter von 70 bis über 100, hatten 98% zumindest eine internistische Diagnose und 88% litten unter fünf und mehr internistischen Erkrankungen. Mit Einbeziehung psychischer Störungen zeigt sich die Multimorbidität im Alter durchschnittlich bei 7,4 gleichzeitig vorliegenden Erkrankungen (Maerker, 2002).

Es stellt sich also die Frage, wie mit diesen Veränderungen umgegangen wird und welche Strategien zur Bewältigung eingesetzt werden. Um diesen Vorgang zu beschreiben, haben Paul B. und Margret M. Baltes (1990) ein Modell der adaptiven Entwicklung erstellt, das Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation (SOK). Das SOK-Modell beschreibt Coping-Strategien, die in Zusammenhang mit Indikatoren subjektiven Wohlbefindens stehen und stellt selbst einen Prädiktor für subjektives Wohlbefinden dar (Freund & Baltes, 1998, 1999).

Die vorliegende Arbeit geht der Frage nach, welche Faktoren Einfluss auf SOK-bezogenes Verhalten haben, jenes Verhalten das über Selektion, Optimierung und Kompensation zu einem erfolgreichen Bewältigen einer schwierigen Lebenssituation führt. In der Literatur zeigen sich zwei psychologische Konstrukte als besonders relevant (vgl. Freund & Baltes, 1998, 1999; Haidt & Rodin, 1999): Kontrollüberzeugung und die subjektiv wahrgenommene Kompetenz. Einige Autoren gehen davon aus, dass sowohl Kontrollüberzeugungen als auch die subjektiv wahrgenommene Kompetenz im Alter verringert sind und sehen dies als Folge von psychischen und physischen Veränderungen (vgl. Brandstädter, 1994). Gleichzeitig stellt das Kontrollerleben und die wahrgenommene Kompetenz jedoch eine wichtige Ressource im Leben älterer Menschen dar, um Veränderungen zu bewältigen (Andrews, Clark & Luszcz, 2002). Da SOK-bezogenes Verhalten eher berichtet wird, wenn kognitive und soziale Ressourcen zu Verfügung stehen, könnte sich ein veränderter Einsatz von SOK-Strategien zeigen, je nachdem, ob ein Gefühl von Kontrolle und Kompetenz erlebt wird oder nicht. Die vorliegende Studie sieht ihr Ziel darin, die Rolle von wahrgenommener Kontrolle und Kompetenz im Alter aufzuzeigen und die Relevanz dieser Ressourcen zu ermitteln. Bei einer

nachweislichen Beteiligung könnte in der Praxis eine aktive Förderung dieser Ressourcen dazu beitragen, dass sie bis ins hohe Alter aufrecht erhalten bleiben.

2 COPING

Jedem Menschen widerfahren in seinem Leben Hindernisse, Schwierigkeiten und Verluste: Zeiten, in denen man mit Veränderungen konfrontiert wird. Wie Menschen mit diesen Veränderungen umgehen und bewältigen beeinflusst, welche Bedeutung und welche Auswirkungen diese Ereignisse haben. Hierbei spielen nicht nur momentane emotionale Zustände und die Bewältigung vorhergehender Verluste und Schwierigkeiten eine Rolle, sondern auch ihre längerfristige physische und psychische Gesundheit (Skinner & Edge, 2002).

2.1 Begriffsbestimmung

Eine weitgehend akzeptierte Definitionen von Coping wurde von Lazarus und Folkman (1984) erstellt: Coping umfasst „constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person“ (p. 141). Obwohl es eine Vielzahl von theoretischen und empirischen Ansätzen zur Beschreibung von Coping-Stilen und -Strategien gibt, gehen die meisten von zwei fundamental unterschiedlichen aus (Compas, Banez, Malcarne & Worsham, 1991). Der erste Stil umfasst Anforderungen an das Individuum, das eigene Verhalten oder die Umwelt zu verändern. Dabei wird eine Situation so modifiziert, dass sie weniger Stress hervorruft und erfolgreich bewältigt werden kann. Der zweite Coping-Stil betrifft die Regulation negativer Emotionen, die in stressreichen Situationen hervorgerufen werden. Diese Art von Coping mag zwar keine objektive Änderung der Situation bedingen, jedoch verwendet das Individuum behaviorale oder kognitive Strategien um das innere Erleben zu verändern und somit den erlebten Stress zu reduzieren.

Die meisten derzeitigen Konzepte von Coping differenzieren zwischen Coping-Stilen und Coping-Strategien (Sandler, Wolchik, MacKinnon, Ayers & Roosa, 1997). Coping-

Stile sind generalisierte Arten von Coping, die Menschen über verschiedene Situationen hinweg einsetzen, sozusagen bevorzugte Bewältigungsmethoden. Die im Folgenden beschriebenen Dimensionen von Coping stellen vorwiegend generelle Coping-Stile dar, da sie über verschiedene Stressbedingungen eher konstant bleiben. Skinner und Wellborn (1994) nehmen sogar an, dass Individuen überhaupt keine Coping-“Stile“ haben, sondern vielmehr manifestierte Schemata oder Profile, anhand derer sie stressreiche Situationen bewältigen. Im Gegensatz dazu sind Coping-Strategien kognitive und behaviorale Vorgänge, die durch spezifische Stressoren in spezifischen Situationen hervorgerufen werden.

2.2 Theoretischer Überblick

Die bekannteste Aufteilung in verschiedene Coping-Stile wurde von Lazarus und Folkman (1984) getroffen, welche zwischen problemfokussierten Coping und emotionsfokussiertes Coping unterscheiden. Problemfokussiertes Coping umfasst Handlungen, die zum Ziel haben eine Situation so zu verändern, dass sie weniger belastend empfunden wird. Emotionsfokussiertes Coping betrifft Kognitionen und Verhaltensweisen, die dem Individuum helfen eine stressreiche Situation zu managen.

Andere Forscher haben ähnliche Unterscheidungen vorgenommen. Weisz und seine Kollegen (vgl. Rothbaum, Weisz & Snyder, 1982) unterscheiden zwischen primärem und sekundärem Coping. Primäres Coping bezieht sich auf die Bemühungen eine stressreiche Bedingung zu verändern, während sekundäres Coping die eigene Anpassung an die gegebene Situation beschreibt. Ebata und Moos (1991) beschreiben zwei weitere Dimensionen von Coping: annäherungsorientiertes und vermeidungsorientiertes Coping. Annäherungsorientiertes Coping beinhaltet Kognitionen und Verhaltensweisen, welche den Fokus auf die stressreiche Situation richten, beim vermeidungsorientierten Coping hingegen wird versucht den Fokus zu minimieren. Beharrlichkeit beim Problemlösen stellt z.B. ein annäherungsorientiertes Coping dar, ein Problem zu ignorieren oder zu umgehen ist ein Beispiel für vermeidungsorientiertes Coping.

Die eingangs dargestellte Unterscheidung zwischen Coping-Stilen und Coping-Strategien ist wichtig, da keine einzige Coping-Strategie für jede stressreiche Situation optimal sein kann. Die psychische Widerstandsfähigkeit steigt, wenn Personen auf eine Vielzahl unterschiedlicher Bewältigungsformen zurückgreifen können (Oerter & Montada, 2002). Gelungenes Coping hängt zum einen von der Menge der einsetzbaren Strategien ab, zum anderen von der Flexibilität unterschiedliche Strategien anzuwenden, die den situationsspezifischen Anforderungen entsprechen. Problemfokussiertes Coping mag optimal sein, wenn der Betroffene in der Lage ist jene Umstände, die den Stress bedingen, zu verändern, es könnte jedoch nachteilig sein, wenn die Person wenig oder gar keine Kontrolle über die Stressursache hat (vgl. Bornstein, Davidson, Keyes, Moore & The Center for Child Well-Being, 2003; Carton & Nowicki, 1994; Skinner, Zimmer-Gembeck & Connel, 1998).

Es besteht also Übereinstimmung darin, dass gelungenes Coping ein flexibles Einsetzen von Strategien ist, je nach dem, welche Art von Stressor vorliegt (Compas et al., 1991). Thurber und Weisz (1997) vermuten, dass eine Mischung von primären und sekundären Coping am effektivsten ist. Fournet, Wilson und Wallander (1998) betonen die Wichtigkeit von einerseits „technical competence“ um bestimmte Strategien in Stress erzeugenden Situationen anzuwenden und andererseits „adaptive competence“ im Einsatz verschiedener Coping-Strategien in unterschiedlichen Situationen.

Die meisten WissenschaftlerInnen stimmen auch darin überein, dass die längerfristige Anpassungsfähigkeit verbessert ist, wenn Individuen vorzugsweise problemfokussierte (primäre) Coping-Strategien einsetzen (vgl. Lazarus & Folkman, 1984; Skinner & Wellborn, 1997). Bei anhaltender Beschäftigung mit stressreichen Situationen kann es zu einer Verbesserung dieser Strategien kommen, Stress wird somit reduziert und die wahrgenommene Kompetenz erhöht (vgl. Skinner & Edge, 2002).

Zusammenfassend ist der theoretische Hintergrund bemerkenswert einheitlich, abgesehen einiger unterschiedlicher Terminologien und verschiedener Schwerpunktsetzungen. Erfolgreiches Coping hängt eng mit einer Flexibilität zusammen, die es erlaubt von Situation zu Situation die effektivste Strategie einzusetzen. Problemfokussiertes

Coping scheint besonders dann zielführend zu sein, wenn das Individuum in der stressreichen Situation zumindest zu einem gewissen Ausmaß das Gefühl der Kontrollierbarkeit hat. Wenn Stresssituationen unkontrollierbar sind, wird emotionsfokussiertes (sekundäres) Coping zu besseren Ergebnissen führen. Generell scheint es jedoch eher ein problemfokussierter Coping-Stil sein, der sich positiv auf das Individuum auswirkt. Nicht nur wegen der Minimierung von stressreichen Bedingungen, sondern auch wegen der dadurch erfahrenen Kompetenz.

2.3 Messbarkeit von Copingstrategien

Bei den meisten Forschungsarbeiten zum Thema Coping werden Instrumente verwendet, die auf verschiedene, klar definierte Coping Strategien zugeschnitten sind. Diese untersuchten Strategien werden im Vorhinein deutlich voneinander abgegrenzt und häufig anhand von Informationen abgeleitet, die PartizipandInnen in open-ended Interviews beschreiben (Skinner & Wellborn, 1994). Wenige Studien haben auch versucht Coping-Stile über alternative Formen von Kodierung oder Scoring zu messen. So wurde beispielsweise die Flexibilität im Gebrauch von Strategien gemessen, die wahrgenommene Wirksamkeit von Coping untersucht, auch die individuelle Tendenz in Richtung Vermeidung oder Angriff wurde zum Inhalt von Coping-Studien. Weiters untersuchte man, ob die vorgeschlagenen Coping-Strategien angemessen sind, um die subjektive Kontrollierbarkeit der Situation zu gewährleisten (Fournet et al., 1998; Hardy, Power & Jaedicke, 1993). Fournet und ihre Kollegen (1998) nahmen diese Messungen als Indikatoren für eine „adaptive competence in coping“, wobei die Beschreibung von vorhandenen individuellen Strategien Indikator für eine „technical competence in coping“ darstellt.

In der Regel werden die ProbandInnen aufgefordert an eine stressreiche Situation zu denken und zu beschreiben, in welcher Art und Weise sie darauf reagieren. In einigen Studien werden die Fragen in Form von open-ended Interviews gestellt, in anderen werden Checklisten oder Fragebögen vorgelegt. Messungen unterscheiden sich wei-

ters in der Spezifität bzw. Generalität der zu untersuchenden Belastungssituationen (z.B. „zum Zahnarzt gehen, um sich einen Zahn ziehen zu lassen“ vs. „etwas Schlimmes ist passiert“). Ein Unterschied besteht auch darin, ob in der Untersuchung allen TeilnehmerInnen die selben Standardsituationen präsentiert werden, oder ob es sich um von ihnen real erlebte Situationen handelt (Bornstein et al., 2003).

In der vorliegenden Studie wird der SOK Life-Management Fragebogen vorgelegt, der den TeilnehmerInnen unspezifische Standardsituationen präsentiert.

2.4 Coping und Alter

Die Coping-Forschung bei älteren Menschen nimmt eine besondere Rolle ein. Wie in Abschnitt 2.2 dargestellt, beeinflusst das Ausmaß der subjektiven Kontrolle in einer Situation die Art der eingesetzten Coping-Strategie. Nun findet jedoch im Alter eine Abnahme der wahrgenommenen Kontrolle statt, welche auf vermehrte physische und soziale Einschränkungen und den damit verbundenen Verlusten zurückzuführen ist (vgl. Brandtstädter & Rothermund, 1994; Rodin, 1987; Weisz 1983). Die Möglichkeit, direkt auf die Umwelt Einfluss zu nehmen, nimmt folglich ab und es findet ein veränderter Einsatz von Coping-Strategien statt.

Menschen reagieren nicht nur auf diese zunehmenden Veränderungen, sondern verändern auch ihre Umwelt gemäß ihren Zielen (z.B. Baltes & Carstensen, 1999; Brandtstädter, 2001, 2007; Lerner, 1991). Jedoch bekommt im Alter der Umgang mit Veränderungen eine andere Gewichtung. Anstelle von primären (assimilativen) Coping-Prozessen, die eine aktive Veränderung der äußeren Umgebung verlangen, wie z.B. die Umgestaltung einer nicht zu lösenden Aufgabe, treten sekundäre (akkomodative) Coping-Prozesse (vgl. Heckhausen & Schultz, 1995; Rothbaum et al., 1982). Im Gegensatz zu primärem Coping findet bei sekundärem Coping ein Loslösen von bereits vorhandenen Zielen statt, wenn diese nicht mehr zu erreichen sind. Das Individuum passt sich selbst an die veränderte Situation an und nicht umgekehrt (genauere Ausführungen siehe Abschnitt 2.3.1 und 2.3.2).

Bei der Betrachtung von Bewältigungsstrategien im Kontext eines handlungstheoretischen Hintergrunds tritt die Rolle von Zielen in den Vordergrund (z.B. Freund, 2001; Freund & Ebner, 2005; Freund, Li & Baltes, 1999). Ziele stellen ein übergreifendes Entwicklungskonstrukt dar, das die Richtung und das Niveau von Entwicklung über längere Zeitspannen zu beschreiben vermag (Freund, 2003). Die Bedingungen, die die Auswahl und Verwirklichung von Zielen beeinflussen, verändern sich über die Lebensspanne (vgl. Freund & Baltes, 2005). Im Alter erlangen die Prozesse der Zielauswahl und -verfolgung einerseits eine größere Bedeutung, da die sozialen Erwartungen weniger ausgeprägt sind (z.B. Familiengründung, Abschluss einer Ausbildung usw.) (Wrosch & Freund, 2001). Andererseits bewirken die sich verringernden Ressourcen und die zunehmenden Verluste Einschränkungen in der Zielsetzung und -verfolgung (Brandtstädter & Greve, 1994; Freund, Li & Baltes 1999; Heckhausen & Schulz, 1995). So ist es gerade im hohen Alter wichtig, jene Ziele auszuwählen und zu verfolgen, die sowohl eigene Fertigkeiten als auch soziale und institutionelle Unterstützung optimal nutzen, um Veränderungen optimal zu bewältigen (vgl. Freund, 2003; Heckhausen, 1999).

Folglich ist es nicht erstaunlich, dass in den letzten 20 Jahren eine Reihe von Theorien entwickelt wurden, in denen die Rolle von Zielen in der Entwicklung über die Lebensspanne, insbesondere im höheren Alter, einen besonderen Stellenwert einnimmt (Freund, 2007): Das Modell assimilativer und akkomodativer Prozesse (Brandtstädter & Renner, 1990), das Modell der primären und sekundären Kontrolle (Heckhausen, 1999; Heckhausen & Schulz, 1995) und das Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation (Baltes & Baltes, 1990; Freund, Li & Baltes, 1999). Es werden im Folgenden die ersten zwei Modelle kurz beschrieben, dem SOK-Modell wird aufgrund der für die vorliegende Arbeit großen Relevanz ein eigenes Kapitel gewidmet.

2.4.1 Modell der primären und sekundären Kontrolle

Das Modell der primären und sekundären Kontrolle (Heckhausen & Schulz, 1995) geht davon aus, dass Motivation von einem universalen und fundamentalen Streben nach

primärer Kontrolle geleitet wird. Primäre Kontrolle beschreibt die aktive Veränderung der Umwelt, in Abhängigkeit vom eigenen Verhalten. Im Gegensatz dazu ist die sekundäre Kontrolle auf das Innere im Menschen gerichtet, um die motivationalen Ressourcen aufrechtzuerhalten beziehungsweise zu erweitern, die für die primäre Kontrolle benötigt werden. Das Erlangen einer umfassenden Primären Kontrolle ist das entscheidende Kriterium für eine erfolgreiche Entwicklung über die Lebensspanne (Heckhausen, 2005). Während des Entwicklungsprozesses muss immer wieder entschieden werden, welche Ziele man weiterhin verfolgt und von welchen man sich löst. Es gibt individuelle Unterschiede, in wie weit die ausgewählte Ziele mit den verfügbaren Möglichkeiten übereinstimmen. Des Weiteren unterscheiden sich Individuen auch in ihren Fähigkeiten, Strategien der primären und sekundären Kontrolle flexibel einzusetzen, um schlussendlich ein möglichst großes Ausmaß an primärer Kontrolle zu erlangen. Diese Unterschiede in der Regulierung von Kontrollstrategien sind ein guter Prädiktor für erfolgreiche Entwicklung, psychische Gesundheit und subjektives Wohlbefinden (Heckhausen, 1999). Die im Alter immer mehr an Relevanz gewinnende sekundäre Kontrolle beinhaltet eine Reihe von verschiedenen Strategien, wie die adäquate Modifizierung eines Ziels, das Aufsuchen von Hilfe um das Ziel zu erreichen oder eben die Loslösung von dem bislang verfolgten Ziel.

2.4.2 Modell assimilativer und akkomodativer Prozesse

Brandtstädter (2007; Brandtstädter & Renner 1990) postuliert zwei Prozesse, die es dem Individuum erlauben in Anbetracht von Schwierigkeiten oder Verlusten zu bestehen. Den Prozess der Assimilation und den Prozess der Akkomodation. Assimilation ist das aktive Bestreben, eine unbefriedigende Situation so zu verändern, dass sie mit persönlichen Zielen übereinstimmt. Somit ist sie der primären Kontrolle in dem Sinne ähnlich, dass es aktive Anstrengungen verlangt, um die Situation zu ändern. Was Assimilation jedoch von primärer Kontrolle unterscheidet, ist, dass sich erfolgreiche Assimilation nicht durch das Maximieren des Kontrollpotentials äußert, sondern durch das Schaffen von Bedingungen, die für ein konsistentes Selbstbild bedeutsam sind (Heck-

hausen, 2005). Beim Prozess der Akkomodation hingegen eliminiert das Individuum Diskrepanzen, indem es persönlichen Ziele und Präferenzen angleicht. Dies ist der sekundären Kontrolle sehr ähnlich, jedoch beschränkt es sich ausschließlich auf das Verändern von Zielen. Sekundäre Kontrolle schließt auch andere Prozesse mit ein, die der Aufrechterhaltung motivationalen Ressourcen dienen (Heckhausen, 2005). Weiters ist der Prozess der Akkomodation nicht bewusst (Brandtstädter 2007). Mit zunehmendem Alter gewinnen akkomodative Prozesse mehr an Bedeutung und die akkomodative Flexibilität wird immer relevanter. Alte Menschen, die eine hohe flexible Zielanpassung aufweisen, fühlen sich wohler und durch Belastungen nicht so sehr beeinträchtigt (Brandtstädter, 2007).

2.5 Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation

Ein führendes handlungstheoretisches Coping-Modell beschäftigt sich mit der Frage, welche Strategien eingesetzt werden, die es den Menschen über die Lebensspanne hinweg ermöglichen, Voraussetzungen für eine erfolgreiche Entwicklung zu schaffen. Das Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation von Baltes und Baltes (1990) beschreibt das Altern als heterogenen Prozess, der über viele verschiedene Wege bestritten werden kann. Demnach wählen Menschen diejenigen Lebensbereiche aus, die ihnen wichtig erscheinen, optimieren die Ressourcen und Hilfen, die Erfolg in diesen Bereichen ermöglichen und kompensieren gleichzeitiger Kompensation von Verlusten. Das Ziel ist eine erfolgreiche Adaption an biologische, psychologische und sozioökonomische Veränderungen während des Lebens. Da mit zunehmendem Alter Stressoren, wie z.B. abnehmende Gesundheit, häufiger werden und sich gleichzeitig verfügbare Ressourcen verringern, werden die Prozesse der Selektion, Optimierung und Kompensation zunehmend wichtiger, damit ein Gleichgewicht bei Gewinnen und Verlusten aufrecht erhalten werden kann (Freund, 2007). Mittels der drei Komponenten wird das Verhalten so modifiziert, dass die eigenen Fähigkeiten sowie institutionelle

bzw. soziale Unterstützung optimal genutzt werden. Aufgrund des handlungstheoretischen Ansatzes, werden die Strategien im Kontext des zielbezogenen Handelns gesehen (Freund & Baltes, 2002). Abbildung 1 zeigt die wesentlichen Komponenten des Modells:

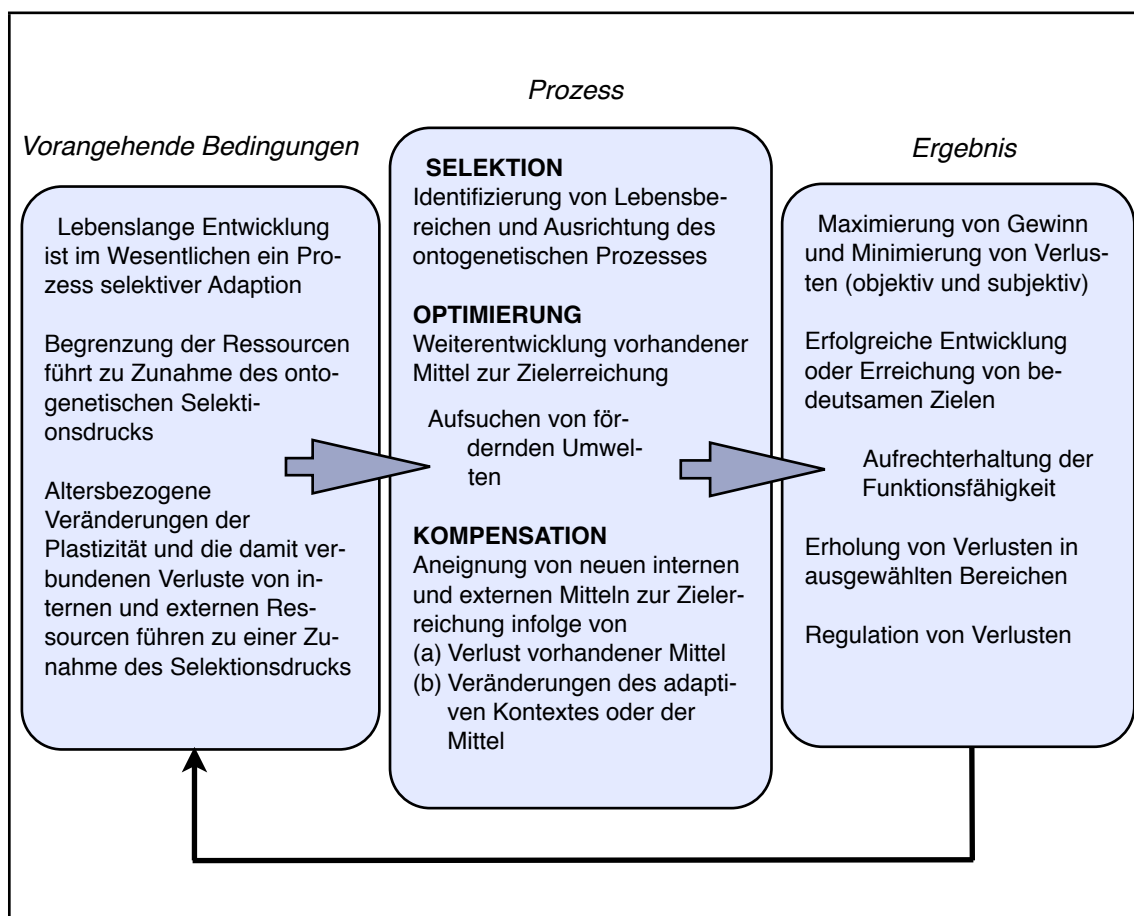


ABBILDUNG 1: MODELL DER SELEKTION, OPTIMIERUNG UND KOMPENSATION (BALTES ET AL., 2007)

Der Prozess der Selektion bezieht sich auf die Entwicklungsrichtung eines Individuums oder Systems, ausgehend von einer eher allgemeinen Funktion hin zu einer spezifischeren. Durch Selektion wird ein Zugang zu Ressourcen geschaffen, die zuvor nicht zur Verfügung standen (Baltes et al., 2007). Als Beispiel führt Freund (2007) den Spracherwerb an. Ausgehend von grundlegenden syntaktischen und semantischen Beziehungen wird eine spezifische Sprache erlernt, die Voraussetzung für vielerlei soziale Interaktionen ist. Wie hier deutlich wird, besteht Selektion nicht ausschließlich aus

dem aktiven und bewussten Setzen von Zielen. Welche Sprache ein Kind erlernt, hängt in erster Linie davon ab, welche Sprache die Bezugspersonen in seinem Umfeld sprechen. Dieses Beispiel beschreibt den Prozess der elektiven Selektion, welcher sich auf die Entwicklung, Formulierung und Auswahl von Zielen und Verhaltensbereichen bezieht (Maerker, 2002). Der Prozess der Selektion ist jedoch auch beim Umgang mit beschränkten Ressourcen von Bedeutung. So werden begrenzte Bereiche ausgewählt, um Ressourcen (Energie, Zeit, soziale Unterstützung...) zu kanalisieren. Hier kommt die verlustbasierte Selektion zum Tragen, die eine Neugewichtung oder Neubildung eigener Ziele beschreibt (Maerker, 2002). Im Modell assimilativer und akkomodativer Prozesse (Brandtstädter & Renner, 1990) wird dies als „flexible Zielanpassung“ bezeichnet, bei Heckhausen und Schulz (1995) als „sekundäre Kontrolle“. Freund und Baltes (2002) zeigten auch empirisch einen starken Zusammenhang von „flexibler Zielanpassung“ und Selektion, der Zusammenhang mit Optimierung und Kompensation war geringer.

Der Prozess der Optimierung bezieht sich auf Stärkung und Nutzung vorhandener, zielrelevanter Handlungsmittel und Ressourcen (Baltes et al., 2007). Damit hilft Optimierung das Funktionsniveau aufrechtzuerhalten und zu steigern. Ein typisches Beispiel ist das Üben von Fertigkeiten, um ein bestimmtes Leistungsniveau zu erreichen. Das Beispiel des Spracherwerbs wieder aufgreifend (Freund, 2007), üben Kinder das Formen von Lauten, die Verwendung von Worten oder das Bilden von Sätzen. Wie der Prozess der Selektion muss dieser nicht zwingend bewusst sein.

Der Prozess der Kompensation stellt eine Reaktion auf einen Verlust von Ressourcen dar und hat die Aufrechterhaltung eines Funktionsniveaus zum Ziel. Neue Handlungsmittel werden geschaffen, trainiert und genutzt (Maerker, 2002). Ein typisches Beispiel für Kompensation ist die Substitution. Wenn beispielsweise die Seeschärfe nachlässt, und das Lesen von Zeitungen nicht mehr möglich ist, kann eine externe Korrektur durch eine Brille diesen Verlust kompensieren (Freund, 2007).

2.5.1 SOK und erfolgreiches Altern

Der zugrunde liegende Ansatz des SOK-Modells ist das erfolgreiche Altern, das durch subjektives Wohlbefinden gekennzeichnet ist. Freund und Baltes (1998, 1999) führten eine Querschnittstudie durch, in der sie 200 ältere Menschen zwischen 72 und 103 Jahren ihre SOK-Strategien mittels Fragebogen berichten ließen. Ergebnisse zeigen, dass eine Zunahme von SOK mit einer Zunahme der altersbezogenen Zufriedenheit und positiven Emotionen bzw. mit einer Abnahme sozialer und emotionaler Einsamkeit einhergeht. Der Zusammenhang zeigt sich auch nachdem der Einfluss von Alter, Kontrollüberzeugungen, subjektiver Einschätzung der Gesundheit und Persönlichkeitsmerkmale kontrolliert wurde. Alle SOK-Strategien sind an dem Auftreten von subjektiven Wohlbefinden beteiligt, insbesondere Optimierung und Kompensation (Freund & Baltes, 1998, 1999). Freund und Baltes (2002) führten zwei weitere Querschnittstudien durch ($n=218$ und $n=181$) und kamen zu jeweils ähnlichen Ergebnissen. Die berichteten SOK-Strategien korrelieren moderat mit positiven Emotionen und subjektiven Wohlbefinden. Am stärksten korreliert Optimierung, gefolgt von Kompensation und verlustbasierter Selektion. Die Zusammenhänge bleiben nach Konstanthalten von Persönlichkeitsvariablen bestehen (Freund & Baltes, 2002).

Auch in früheren Entwicklungsabschnitten (Gestsdottir & Lerner, 2008; Gestsdottir, Lewin-Bizan, von Eye, Lerner & Lerner, 2009) wurde der Beitrag von SOK-bezogenem Verhalten auf eine erfolgreiche Entwicklung hin untersucht. Es zeigt sich bei 6120 Jugendlichen ein ebenso positiver Zusammenhang, insbesondere zwischen positiver Entwicklung und den Prozessen der Optimierung und Kompensation.

SOK leistet jedoch nicht nur einen Beitrag zum subjektiven Wohlbefinden im Allgemeinen, sondern auch bei der erfolgreichen Anpassung an spezifische, schwierige Situationen. Eine Reihe von Untersuchungen zum SOK-Modell beschäftigte sich mit der Frage, ob sich eine im Alter veränderte Ressourcenlage auf das Lösen von Doppelaufgaben auswirkt (z.B. Kemper, Herman & Lian, 2003; Krampe, Lindenberger, Marsiske & Baltes, 2000; Rapp, Bondar & Baltes, 2003; Rapp, Krampe & Baltes, 2006). Beispiels-

weise untersuchten Li, Lindenberger, Freund & Baltes (2001) in einem Laborexperiment 40 ältere Menschen (60-75 Jahre) beim Lösen von Doppelaufgaben. Es mussten Worte gemerkt werden, während man auf einer Linie balancierte. Es zeigte sich, dass jene Aktivitäten selektiert werden, die die größte Bedeutung haben (gehen und Balance halten) und bereitgestellte Hilfsmittel zur Kompensation verwendet werden (Geländer und Gedächtnishilfen).

Auch im Gesundheitsbereich führt SOK-bezogenes Verhalten zu höherem subjektiven Wohlbefinden. So scheint der Einsatz von SOK-Strategien bei 18 - 80 jährigen ($n=368$) eine günstige Voraussetzung bei erfolgreicher Rehabilitation zu sein, unabhängig vom Alter (Ziegenmann & Lippke, 2007). Gignac, Cott und Badley (2002) führten eine Querschnittstudie mit 248 Arthrose-Patienten (55 Jahre und älter) durch. Sie fanden zwei Strategien, die vermehrt zum erfolgreichen Umgang mit der Krankheit führen und somit zu einem besseren subjektiven Wohlbefinden: Kompensation (unterstützende Hilfsmittel) und Optimierung (Aktivitäten, um Schmerz entgegenzuwirken).

In einer weiteren Querschnittstudie, an der 421 Menschen im Alter von 60 Jahren und älter teilnahmen, untersuchten Chou & Chi (2002) den Einfluss von SOK-bezogenem Verhalten auf den Zusammenhang von Lebenszufriedenheit und finanziellen Schwierigkeiten. Es zeigt sich ein geringerer Zusammenhang zwischen finanziellen Schwierigkeiten und Lebenszufriedenheit, wenn die Menschen vermehrt Strategien der Selektion, insbesondere Strategien der Optimierung einsetzen.

Einschränkend muss festgehalten werden, dass es sich durchgehend um Querschnittstudien handelt und dadurch keine Kausalitäten festgestellt werden können. Die dafür notwendigen Längsschnittstudien sind aufgrund ihres Aufwandes sehr selten. Lang, Rieckmann und Baltes (2002) führten eine solche mit 195 Menschen (70-103 Jahre) über den Zeitraum von vier Jahren durch. Es wurden verschiedene Prädiktoren untersucht, die zwischen Überlebenden und Nicht-Überlebenden unterscheiden sollten. Unterschiede zeigen sich hinsichtlich der Aktivität, Diversität von Freizeitaktivitäten und die Variabilität der in Aktivitäten investierten Zeit. Überlebende weisen mehr Selektionsprozesse bezüglich der Freizeitaktivitäten (Energie wurde auf wenige gebündelt) und

mehr Optimierung (mehr Zeit wurde in die ausgewählten Aktivitäten investiert) auf (Lang et al., 2002).

Generell legen diese Studien nahe, dass das SOK-Modell ein viel versprechendes Modell für erfolgreiches Altern darstellt. Es kann Unterschiede aufzeigen und erklären, die sowohl bei der generellen als auch spezifischen Anpassung an Veränderungen auftreten und sich in Unterschieden des subjektiven Wohlbefindens äußern.

2.5.2 Veränderungen von SOK-bezogenem Verhalten im Alter

In den oben beschriebenen Ergebnissen zum subjektiven Wohlbefinden stellen sich zwei Strategien als besonders bedeutsam heraus: Prozesse der Kompensation und der Optimierung. Die folgenden Studien zeigen, dass es dieselben Strategien sind, die im Laufe des Lebens in Folge von vermehren Verlusten abnehmen, besonders bei Personen die nur geringe Ressourcen zu Verfügung haben.

In einer Querschnittuntersuchung mit 181 Erwachsenen (18 Jahre und älter) fanden Freund & Baltes (2002) in der ersten Hälfte des Erwachsenenendaseins eine Zunahme, ab 67 Jahren eine Abnahme von SOK-bezogenem Verhalten. Diese Ergebnisse bestätigen die Resultate aus einer vorherigen Studie, an der 200 Menschen im Alter von 72-103 Jahren teilgenommen haben (Freund & Baltes, 1998, 1999). Auch hier wurde mit zunehmendem Alter eine Abnahme der Strategien Optimierung und Kompensation festgestellt.

Interessanterweise zeigt sich in der Studie von Freund & Baltes (2002) ebenfalls eine mäßige, aber kontinuierliche Zunahme der elektiven Selektion bis ins hohe Alter. Eine weitere Querschnittstudie ($n=156$; 70-104 Jahre), die in diesem Sinne zu interpretieren ist, befasste sich mit den sozialen Netzwerken im Alter (Lang & Carstensen, 1994). Einerseits zeigt sich eine Abnahme der Anzahl sozialer Kontakte, andererseits bleibt die Anzahl von sehr engen Beziehungen dieselbe. Freund & Baltes (2002) vermuten den Grund für den Anstieg der elektiven Selektion im Alter in einer zunehmenden Bewusstwerdung des eigenen spezifischen Wegs. Folglich werden mehr und mehr die

einmal fokussierten Ziele verfolgt. Ouwehand, Ridder und Bensing (2007) betonen jedoch die Schwierigkeit, elektive und verlustbasierte Selektion zu differenzieren, vor allem wenn die Strategien anhand von Selbstbeobachtung erhoben werden. Das Loslösen von Zielen wird im Alter sukzessive zu einer Normalität, dadurch könnte die Wahrnehmung und Einordnung von Prozessen der Selektion beeinflusst werden. Dieser schleichende Übergang kann im Sinne einer mit dem Alter einhergehenden Einschränkung der Zielverfolgung aufgrund verringerter Ressourcen erklärt werden (Ouwehand et al., 2007).

Bei der Darstellung von altersbezogenen Unterschieden in SOK-bezogenem Verhalten stellt sich grundsätzlich eine Frage: Inwieweit können die Unterschiede anhand eines Kohorten-Effekts erklärt werden (Freund & Baltes, 2002; Schaie & Baltes, 1975)? Längsschnittuntersuchungen sind notwendig, um eine Antwort auf diese Frage zu geben. Eine 4-Jahres Longitudinalstudie mit 762 Menschen im Alter von 58 und 81 Jahren wurde von Rothermund und Brandtstädter (2003) durchgeführt. Es zeigt sich eine Zunahme von Kompensations-Strategien bis zum 70. Lebensjahr, danach folgt eine abrupte Abnahme.

Freund & Baltes (2002) vermuten, dass die Abnahme von SOK-bezogenem Verhalten im Alter auf die geringere Verfügbarkeit wichtiger Ressourcen zurückzuführen ist. Das fortwährende Anwenden von Optimierungs- und Kompensations-Strategien benötigt ein großes Ausmaß an Anstrengungen und Ressourcen und kann somit nicht mehr in Anspruch genommen werden (Freund & Baltes, 2002). Eine Querschnittstudie mit 516 Menschen im Alter von 70-103 Jahren von Baltes & Lang (1997) belegt diese Überlegung. Jene, die viele Ressourcen zur Verfügung hatten waren resistenter gegenüber einer Abnahme der alltäglichen Funktionsfähigkeit (everyday functioning). Ob das durch die Anwendung von SOK-Strategien bedingt ist, zeigt eine Längsschnittstudie von 70-103 jährigen. Im Vergleich zu Menschen mit weniger Ressourcen nutzten Menschen mit einer Vielzahl von Ressourcen öfter die Strategien der Kompensation und Optimierung (Lang et al., 2002).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass im Alter ein veränderter Einsatz von Coping-Strategien stattfindet, da es zu einer veränderten Ressourcenlage kommt. Physische und soziale Einschränkungen nehmen zu und verändern die Zielsetzungen, um die Verluste abzufedern. Es kommt vermehrt zum Einsatz sekundärer Coping-Strategien, wie verlustbasierte Selektion (bzw. „flexible Zielanpassung“, „sekundäre Kontrolle“) und Kompensation. Gleichzeitig findet jedoch eine generelle Abnahme von SOK-bezogenem Verhalten im hohen Alter statt. Das wird durch die stark reduzierte Ressourcenlage erklärt. Jeder Einsatz einer SOK-Strategie benötigt ein gewisses Maß an Ressourcen, um wiederum eine Ressourcensteigerung zu erreichen. Ab einem bestimmten Defizit an Ressourcen scheint es einem nicht mehr so gut möglich, widerfahrende Verluste erfolgreich zu bewältigen, um letzten Endes erfolgreich zu altern.

3 KONTROLLÜBERZEUGUNGEN UND KOMPETENZ

Es wird davon ausgegangen, dass Kontrollüberzeugungen und Kompetenz als persönlichkeitspezifische Konstrukte sowohl State- als auch Trait-Charakter haben können (vgl. Kreuzig, 1981). Kreuzig beschreibt Persönlichkeitsmerkmale als „häufig wiederkehrender, relativ überdauernder Einsatz gleicher kognitiver Prozesse“ (Kreuzig, 1981, S. 296). Der mögliche State-Charakter von Kontrollüberzeugungen und Kompetenz wurde in der vorliegenden Studie nicht berücksichtigt, da Kontrollüberzeugungen im Sinne eines Persönlichkeitsmerkmals erhoben wurden.

3.1 Begriffsbestimmung: Kontrollüberzeugungen

Das Bedürfnis nach Kontrolle ist eines der zentralen Motive menschlichen Handelns (Heckhausen & Schulz, 1998). Um erfolgreich zu Handeln, muss man in der Lage sein, Handlungen auszuwählen und zu fokussieren sowie Misserfolge zu kompensieren. Primäre und sekundäre Kontrolle (Heckhausen, 1995) sind zentrale Regulationsmechanismen des Handelns (vgl. Richter & Hacker, 1997). Zur sekundären Kontrolle gehören Handlungen, die die Aufmerksamkeit auf innere Prozesse richten, um das aktuelle Ziel zu erreichen. Dazu gehören auch die Kontrollüberzeugungen (Sperling, 2001).

Kontrollüberzeugungen stellen einen entscheidenden Beitrag zu emotionalem Wohlbefinden im Alter dar (vgl. Lachman & Weaver, 1998; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000; Rodin, 1986). Jedoch ist der Begriff Kontrollüberzeugungen oft unscharf definiert (Montpetit & Bergeman, 2007). Dies hat unter Umständen gravierende Auswirkungen, wie die folgenden zwei Untersuchungen verdeutlichen. Kunzmann, Little & Smith (2002) untersuchten bei 70-103 jährigen den Zusammenhang zwischen verschiedenen Kontrolltypen und emotionalem Wohlbefinden. Kontrolle wurde in folgende drei Typen unterteilt: die wahrgenommene Kontrolle über eine erwünschte Wirkung, die persönliche Verantwortung für unerwünschte Folgen und die wahrgenommene Kontrol-

le anderer. Es zeigt sich sowohl bei der Querschnitt- ($n=516$) als auch bei der Längsschnittstudie ($n=206$), dass der Zusammenhang von der Art der Kontrolle und der Dimension des emotionalen Wohlbefindens abhängt. Ein großes Ausmaß von wahrgenommener Kontrolle über eine erwünschte Wirkung geht mit ausgeprägtem emotionalen Wohlbefinden einher. Die wahrgenommene Kontrolle anderer hingegen stellt einen emotionalen Risikofaktor im Alter dar (Kunzmann et al., 2002). Eine weitere Studie, die verschiedene Kontrolldefinitionen miteinander in Beziehung setzt, ist von Montpetit und Bergeman (2007). Sie untersuchten bei 187 älteren Menschen (59-97 Jahre) das Konstrukt der Kontrolle anhand sechs verschiedener Erhebungsmethoden. Durch faktoranalytische Analyse fanden sich zwei übergeordnete Typen von Kontrolle: Selbstwirksamkeit (Self-Efficacy) und das Bedürfnis nach Macht und Autonomie (Need for Power and Autonomy). Der Faktor Selbstwirksamkeit beschreibt das Bestreben, Angelegenheiten und Beziehungen gut handhaben zu können, erwünschte Lebenssituationen zu schaffen und aufrechtzuerhalten und Reaktionen auf unerwünschte Situationen lenken zu können. Der Faktor Bedürfnis nach Macht und Autonomie beschreibt den Drang, andere zu dominieren und seine Selbstbestimmtheit beizubehalten (Montpetit & Bergeman, 2007). Diese beiden Komponenten führen zu sehr unterschiedlichen Zielsetzungen. Der Faktor Selbstwirksamkeit zeigt einen Einfluss auf den Zusammenhang von Stress und Gesundheit, der Faktor Bedürfnis nach Macht und Autonomie jedoch nicht.

Die vorliegende Studie definiert Kontrollüberzeugungen sensu Krampen (1991). In Anlehnung an Rotter (1966) beruhen Kontrollüberzeugungen nach Krampen (1991) auf der subjektiven Erwartung darüber, dass auf eine Handlung bestimmte Ergebnisse eintreten oder nicht eintreten. Krampen (1991) nennt dies Kontingenzerwartung. Internalität in generalisierten Kontrollüberzeugungen (kurz: internale Kontrollüberzeugungen) beschreibt, dass Handlungen als subjektiv verfügbar erlebt werden. Die Person erwartet, durch ihre Handlungen Ereignisse in der jeweiligen Situation beeinflussen zu können. Frühe Studien bestätigen, dass internal kontrollüberzeugte Personen sich häufig als selbstbestimmt wahrnehmen und in schwierigen Situationen eher in der Lage sind, geeignete Problemlöse-Strategien anzuwenden. Weiters zeigen sie eine stärkere Ten-

denz in Richtung aktive Informationssuche (Rotter, 1966, Seeman & Evans, 1962). Externalität in generalisierten Kontrollüberzeugungen (kurz: externale Kontrollüberzeugungen) weist hingegen darauf hin, dass Ereignisse als zufallsabhängig oder von anderen Personen beeinflusst wahrgenommen werden. Nach Rotter (1966) sind external orientierte Personen gefährdet sich falsch anzupassen. Da sie befürchtete Misserfolge zu vermeiden versuchen, werden sie auch mit keiner neuen Herausforderung konfrontiert und können folglich keine geeigneten Verhaltensweisen zur Bewältigung erlernen.

Kontrollüberzeugungen dienen somit auch als Determinanten für die Handlungsauswahl, geben Feedback an das Handlungsregulationssystem und stellen eine Organisationskomponente des Denken und Handelns dar (Krampen, 1991). Studien haben gezeigt, dass eine Unterscheidung zwischen generalisierten und spezifischen Kontrollüberzeugungen sinnvoll ist (Krampen, 1986). Den theoretischen Bezugsrahmen stellt das handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit nach Krampen dar. Das Modell beinhaltet ebenso das Konstrukt der Kompetenzerwartung und wird im Abschnitt 2.2.2 näher beschrieben.

3.2 Begriffsbestimmung: Kompetenz

Der Kompetenzbegriff wird im alltäglichen Sprachgebrauch vielfach eingesetzt, jedoch besteht ein negatives Verhältnis zwischen seiner Verbreitung und seiner Genauigkeit (Weinert, 2001). Wissenschaftliche Studien machen in der Regel spezifische Kompetenzen zum Gegenstand der Untersuchung. Eine umfassende Theorie über Entstehung, Ausbildung und Ausprägung von Kompetenzen besteht jedoch noch nicht (Weinert, 2001).

Im (höheren) Erwachsenenalter werden Kompetenzen anhand verschiedener Ansätze definiert (Artelt, 2009). Einerseits durch den von der Pädagogik geprägten Kompetenzbegriff, der sich auf Erwerb und erfolgreiche Anwendung verschiedener Wissensgebiete bezieht, andererseits durch theoretisch plausible Annahmen über interne Strukturen und deren empirische Evidenz. Weiters wird der Kompetenzbegriff durch die Notwen-

digkeit definiert, gegenüber gesellschaftlichen und anforderungsbezogenen Veränderungen flexibel zu sein (Artelt, 2009). Eine viel zitierte und beachtete Übersicht über den Kompetenzbegriff gibt Weinert (2001). Zusammenfassend unterscheidet er folgende Varianten des Kompetenzbegriffs (zitiert nach Sonntag, 2009, S. 252):

- I. Kompetenzen als generelle kognitive Leistungsdispositionen, die Personen befähigen, unterschiedliche Aufgaben zu bewältigen
- II. Kompetenzen als kontextbezogene, kognitive Leistungsdispositionen, die sich auf bestimmte Klassen von Situationen beziehungsweise Anforderungen beziehen (beispielsweise Kenntnisse, Fertigkeiten, Routinen)
- III. Kompetenzen, erweitert um motivationale Orientierungen. Dieser auf White (1959) zurückgehende Ansatz schließt Selbstkonzept und Leistungsmotivation bei der Bewältigung anspruchsvoller Aufgaben mit ein
- IV. Handlungskompetenz als Integration multipler kognitiver, motivationaler und sozialer Leistungsvoraussetzungen zur Bewältigung spezifischer Aufgabenstellungen
- V. Schlüsselkompetenzen, die über zeitliche Begrenzung hinweg in unterschiedliche soziale und berufliche Kontexte für einen relative breiten Bereich von Situationen und Anforderungen generalisierbar sind (z.B. mathematische Kenntnisse)
- VI. Metakompetenzen umfassen Wissen, Strategien, Erfahrungen und Motivationen, die den Erwerb und die Nutzung spezifischer Kompetenzen unterstützen

Wird Kompetenz wie in Variante eins und zwei definiert, liegt die inhaltliche Nähe zum Intelligenzkonzept auf der Hand (Sonntag, 2009). Durch die Erweiterung der motivationalen Komponente werden Aspekte des Selbstkonzepts in den Kompetenzbegriff mit einbezogen. White (1959) formulierte Kompetenz als eine effektive Interaktion mit der Umwelt: „Dealing with the environment means carrying on a continuing transaction which gradually changes one's relation to the environment“ (White, 1959, p. 322). Den motivationalen Aspekt von Kompetenz bezeichnet White (1959) als „effectance“ (ge-

nauere Ausführungen siehe Kapitel 3.2.1). Kompetenz dient zur Erreichung eines gewissen Zielzustands, der mit einem „feeling of efficacy“ einhergeht (White, 1959).

Mehr noch werden selbstbezogene Kognitionen bei der Definition im Sinne einer Handlungskompetenz betont. Der von McClelland (1973) als alternativer Ansatz zum klassischen Intelligenzmodell eingeführte Kompetenzbegriff ist aufgrund seiner breiten Auslegung der Handlungskompetenz zuzuordnen (Sonntag, 2009). Hartig & Klieme (2006) stellten den Intelligenz- und den Kompetenzbegriff gegenüber, um den Inhalt einer Handlungskompetenz weiter abzugrenzen. Kompetenzen sind demnach im Gegensatz zur Intelligenz kontextualisiert (bereichsspezifisch auf bestimmte Aufgaben bezogen), lernbar (in entsprechenden Situationen) und strukturiert (nicht primär an psychischen Prozessen orientiert sondern aus situationsspezifischen Anforderungen abgeleitet). Hier wird die enorme Bedeutung von Anforderungen bei der Entwicklung und Festlegung von Kompetenzen deutlich. Neben dem Betonen der situativen Anforderungen gibt es zwei weitere Charakteristika, die die Handlungskompetenz beschreiben: die Handlungsintention und die Selbstorganisation (Sonntag, 2009). Das Prinzip der Selbstorganisation steht auch bei Erpenbeck und von Rosenstiel (2007) im Vordergrund. Handlungskompetenz zeigt sich, wenn Individuen in veränderten Anforderungen in der Lage sind, ihre Leistungsvoraussetzungen selbstorganisierend anzupassen und weiterzuentwickeln. Somit ist auch die Fähigkeit flexibel auf Situationen zu reagieren und bei Bedarf neue Lösungsansätze anzuwenden ein Aspekt von Kompetenz. Insbesondere für ältere Menschen ist in diesem Zusammenhang Anpassungs- und Veränderungsbereitschaft von besonderer Bedeutung (vgl. Herscovitch & Meyer, 2002; Oreg, 2003).

Nur sehr wenige Modelle werden dem Anspruch gerecht, Kompetenzen über den Verlauf des Lebens hinweg zu beschreiben (Artelt, 2009). Ein Ansatz davon sind die Überlegungen von Baltes (1997), der die Veränderung der äußeren Bedingungen betont. In der Kindheit, Jugend und dem frühen Erwachsenenalter haben biologische Faktoren (z.B. körperliche Reifung) und soziale Erwartungen (z.B. Abschluss einer Ausbildung) einen großen Einfluss. Im höheren Alter scheinen jedoch diese Erwartungen weniger

ausgeprägt. Prozesse der Selbst- und Identitätsentwicklung liegen durch die Reduzierung von biologischen und sozialen Faktoren in einem viel größeren Ausmaß beim Individuum selbst (Artelt, 2009). Durch die veränderten Bedingungen verschieben sich auch die erforderlichen Kompetenzen zur Realisierung von Zielen (vgl. Freund & Baltes, 2005). Die Bedeutung der selbst- und handlungssteuernden Kompetenzen wird auch in den Analysen der OECD deutlich, die bezüglich Schlüsselkompetenzen durchgeführt wurden (DeSeCo, OECD 2005). Insgesamt wurden drei Kategorien von Schlüsselkompetenzen benannt: Interaktive Anwendung von Medien und Mitteln, Integration in heterogene Gruppen und autonome Handlungsfähigkeit (Gilomen, 2009). Eine solche Verschiebung in Richtung Schlüssel- und Metakompetenzen lässt sich indirekt auch aus dem Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation ableiten (Artelt, 2009).

Es wird jedoch auch diskutiert, ob es überhaupt etwas wie situationsübergreifende, generelle Kompetenzen gibt. Soziale Kompetenz beispielsweise ist im hohen Maße situationsabhängig, wird jedoch als zeitlich stabile Kompetenz postuliert (Preckl, 2006). Ergebnisse aus der Assessment Center Forschung deuten darauf hin, dass die Kompetenzen der Teilnehmer stark von der zu absolvierenden Übung abhängen (Preckl, 2002). Auch in der pädagogischen Forschung wird in diese Richtung argumentiert und das Phänomen des trägen Wissens als Beleg dafür angeführt (Gruber, Mandl, & Renkl, 2000; Renkl, 1996). So scheint es aussichtsreicher, Kompetenzen dort zu erwerben, wo diese auch eingesetzt werden sollen (Preckl, 2006).

Die vorliegende Arbeit wird sich dem Konstrukt der Kompetenz anhand von zwei theoretischen Ansätzen nähern. Der erste entspricht der dritten Variante nach Weinert (2001): kognitive Kompetenz wird durch die motivationale Orientierung erweitert und anhand eines Konstruktes untersucht, das auf den Überlegungen von White (1959) beruht. Der zweite Ansatz ist die Kompetenzerwartung sensu Krampen (1991), die der oben definierten Handlungskompetenz zuzuordnen ist. Krampen (1991) integrierte als erster selbstbezogene Kognitionen in sein handlungstheoretisches Modell. Im Folgenden sollen beide Konzepte näher beschrieben werden.

3.2.1 Kompetenz aus motivationaler Sicht: Die Self-Determination Theory

Ein Modell, das einen umfassenden Kompetenzbegriff hinsichtlich Coping untersucht hat, ist die Self-Determination-Theory von Deci & Ryan (z.B. 2002). Die Autoren gehen von drei fundamentalen und universalen psychologischen Grundbedürfnissen aus, welche die Basis für persönliches Wachstum und Entwicklung darstellen (Deci & Ryan, 2002). Das ist neben den Bedürfnissen nach Autonomie und Verbundenheit auch das Bedürfnis nach Kompetenz. Angelehnt an White (1959) verstehen Deci & Ryan (2002) Kompetenz als „...feeling effective in one's ongoing interactions with the social environment and experiencing opportunities to exercise and express one's capacities“ (Deci & Ryan, 2002, p. 7). Das Bedürfnis nach Kompetenz lässt Menschen Herausforderungen wählen, die ihren Kapazitäten und Fertigkeiten optimal entsprechen und ist Grundlage für die Aufrechterhaltung und Verbesserung dieser Kapazitäten. Kompetenz entspricht somit keiner zu erwerbenden Fähigkeit, sondern vielmehr einem Gefühl der Zuversicht und der „effectance“ beim Ausführen von Handlungen.

Der Begriff effectance kann im deutschen mit Kompetenzmotivation übersetzt werden und geht auf die evolutionsperspektivisch geprägte Theorie nach White (1959) zurück, die das Überleben durch Erlernen von Kompetenzen sichern soll. Danach werden das angepasste Verhalten – White (1959) definiert dies als Kompetenz – und subjektiv erlebte Motivation miteinander verknüpft. Es wird somit als Befriedigung empfunden, Einfluss auf die Umwelt genommen zu haben bzw. nehmen zu können.

Es wird hier deutlich, dass anhand dieser Definition von Kompetenz, die dem von Deci & Ryan (2002) postulierten Bedürfnis nach Kompetenz zugrunde liegt, die Abgrenzung zu der Begrifflichkeit der Kontrollüberzeugung sensu Krampen kaum beziehungsweise äußerst unscharf zu ziehen ist. Krampen (1991) bezeichnet die subjektive Erwartung darüber, dass auf eine Handlung bestimmte Ergebnisse folgen oder nicht folgen, als Kontrollüberzeugungen. Das kann als Einflussnahme auf die Umwelt verstanden werden und es scheint interessant, die Beziehung zwischen den Konstrukten Bedürfnis

nach Kompetenz (Deci & Ryan, 2002) und der Kontrollüberzeugung (Krampen, 1991) näher zu untersuchen.

Basic needs Theory

Das im Rahmen der Self-Determination-Theory entwickelte Konzept der universalen psychologischen Grundbedürfnisse (Basic Needs Theory, Deci & Ryan, 2002) soll den dynamischen Zusammenhang zwischen der Befriedigung von Bedürfnissen und subjektivem Wohlbefinden bzw. psychischer Gesundheit genauer beschreiben. Die Ausführungen dieses Abschnitts beziehen sich in weiten Teilen auf die theoretischen Überlegungen von Deci & Ryan (2002), die sie in ihrem Buch „The handbook of self-determination research“ anführen. Es werden drei psychologische Grundbedürfnisse postuliert: Das Bedürfnis nach Autonomie, das Bedürfnis nach Kompetenz und das Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit. Ein Grundbedürfnis wird dann als ein solches bezeichnet, wenn die Befriedigung durch das Herbeiführen von subjektivem Wohlbefinden motiviert ist. Da es sich um universale Bedürfnisse handelt, wird angenommen, dass sie geschlechts-, alters- und kulturunabhängig sind und sich nur die Mittel zur Bedürfnisbefriedigung unterscheiden. Der postulierte, zugrunde liegende motivationale Prozess, welcher das subjektive Wohlbefinden zum Ziel hat, bleibt aber für alle Gruppen derselbe. Ein Bedürfnis ist umso ausgeprägter, je weniger es in der Vergangenheit befriedigt wurde (Deci & Ryan, 2000). Wenn ein Mensch sich einsam fühlt, wird er vermehrt nach Anschluss suchen, wenn er sich kontrolliert fühlt, wird er nach mehr Autonomie streben und wenn ein Mensch sich in ineffektiv fühlt, wird er versuchen, größere Kompetenz zu erlangen. Jedoch wird nicht jedes Bedürfnis angemessen befriedigt, sondern der Mensch macht das, was er interessant und wichtig findet. Diesen Umstand führen Deci & Ryan (2000) auf den Einfluss vergangener Erfahrungen zurück, in denen Bedürfnisse entweder befriedigt oder dessen Befriedigung unterbunden wurde. Wenn man beispielsweise ein Stück am Klavier spielt, kann das zu großer Freude und Entspannung beitragen. Dies wäre jedoch nicht der Fall, wenn man zum Klavierspielen gezwungen wird oder das Spielen nicht beherrschen würde. Die Befriedigung von

Grundbedürfnissen (hier Autonomie und Kompetenz) ist also notwendig, um Freude an einer Aktivität zu haben. Die Aktivität an sich zielt nicht direkt auf die Befriedigung der Bedürfnisse ab (Deci & Ryan, 2000).

Die theoretische Überlegung wurde empirisch überprüft und es konnte gezeigt werden, dass die Befriedigung der drei psychologischen Grundbedürfnisse einen Prädiktor für subjektives Wohlbefinden und psychische Gesundheit darstellen (Baardi, Deci & Ryan, 2004; Ilardi, Leone, Kasser & Ryan, 1993; Kasser & Ryan, 1999; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000; Sheldon, Ryan & Reis).

Das Bedürfnis nach Autonomie beschreibt das Bedürfnis eines Menschen, sich selbst als Ursprung des eigenen Verhaltens wahrzunehmen (Ryan & Connell, 1989). Autonomie meint ein Handeln, das von Interessen und inneren Werten geleitet wird, somit ein Ausdruck des Selbst ist. Auch wenn Handlungen von außen beeinflusst werden, sind autonome Personen mit diesen Einflüssen einverstanden und fühlen sich diesbezüglich initiativ. Autonomie meint in diesem Zusammenhang nicht Unabhängigkeit (im Sinne des Angewiesenseins auf externe Bezugsquellen oder Einflüsse), da sich Abhängigkeit und Autonomie nicht notwendigerweise ausschließen müssen. Auch Anforderungen die von außen kommen können dem Bedürfnis nach Autonomie entsprechen, vorausgesetzt man stimmt mit ihnen überein.

Das Bedürfnis nach Kompetenz entspricht dem Bedürfnis der Wirksamkeit eigener Handlungen, sowohl in sozialen Interaktionen als auch bei anderen Gelegenheiten, in denen man die eigenen Kapazitäten ausdrücken kann (Harter, 1983; White, 1959). Das Bedürfnis nach Kompetenz lässt Menschen Herausforderungen wählen, die ihren Kapazitäten und Fertigkeiten optimal entsprechen und ist Grundlage für die Aufrechterhaltung und Verbesserung dieser Kapazitäten. Kompetenz entspricht somit keiner zu erwerbenden Fähigkeit sondern vielmehr einem Gefühl der Zuversicht, Einfluss auf die Umwelt nehmen zu können.

Das Bedürfnis nach Verbundenheit beschreibt den Wunsch sozial eingebunden zu sein, versorgt zu werden und für jemanden sorgen zu können. Es entspricht dem Be-

dürfnis, sich sowohl zu anderen Einzelpersonen als auch zu einer Gemeinschaft zugehörig zu fühlen (Baumeister & Leary, 1995; Bowlby, 1979; Harlow, 1958; Ryan, 1995).

3.2.2 Kompetenz aus kognitiver Sicht: Das handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit

Krampen (1991) vollzieht eine klare Trennung zwischen dem Begriff Kompetenzerwartung und jenem der Kontrollüberzeugungen. Unter Kompetenzerwartung wird die subjektive Erwartung darüber verstanden, dass in der aktuellen Situation Handlungsalternativen zur Verfügung stehen. Kompetenzerwartung liegt dem Selbstkonzept eigener Fähigkeiten zugrunde, das durch den Aspekt der Erfolgswahrscheinlichkeit Parallelen zur Leistungsmotivation aufweist (Heckhausen, 1989). Das Selbstkonzept eigener Fähigkeiten hat auch Ähnlichkeiten zu den Konzepten der Hilflosigkeit und der Hoffnungslosigkeit (Seligmann, 1975). Weiteren Einfluss auf die Handlungssteuerung haben nach Krampen (1991) die Konzepte der generalisierten Erwartungen (Rotter, 1966), der Selbstwirksamkeit (Bandura, 1992) und die Mechanismen des Appraisal (Lazarus, 1991) und der Attribution (Weiner, 1985).

Eine Person mit einem ausgeprägten Selbstkonzept eigener Fähigkeiten erlebt sich in vielen, auch neuartigen, schwierigen und mehrdeutigen Situationen als handlungsfähig.

Der theoretische Bezugsrahmen ist sowohl für das Konstrukt der Kompetenzerwartung, als auch für das der Kontrollüberzeugungen, das handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit nach Krampen (1991) (siehe Abbildung 2). Zugrunde liegt ein differenziertes Erwartungs-Wert-Modell, welches eine konsequente Weiterentwicklung und Differenzierung der sozialen Lerntheorie von Rotter (1966) darstellt. Es wurde die wechselseitige Beeinflussung von situativer und personaler Faktoren berücksichtigt.

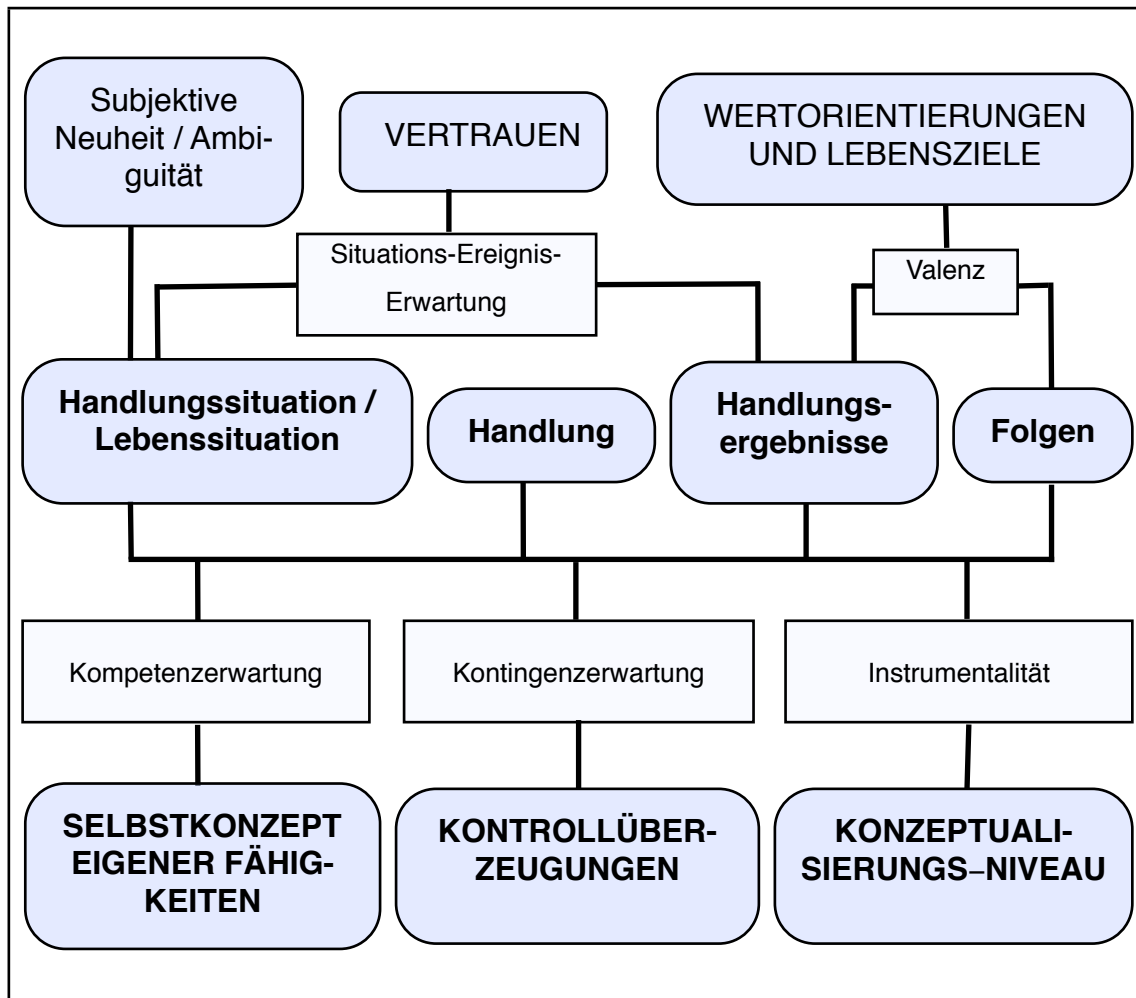


ABBILDUNG 2: HANDLUNGSTHEORETISCHES PARTIALMODELL DER PERSÖNLICHKEIT
(KRAMPEN, 1991, S. 14)

Unter einer Handlung versteht Krampen (1991) in Anlehnung an Kaminski (1981) und Schaub (1993) ein über einen bestimmten Zeitraum sich erstreckendes, intentionales und operationales Tätig sein, dessen Ergebnisse beurteilt werden und einer Antizipation des Zielzustandes dienen. Dabei gehen motivationale Faktoren (z.B. Zielfestlegung), kognitive Faktoren (z.B. Handlungsplanung) und emotionale Faktoren (z.B. Bewertung) in den Handlungsprozess mit ein (vgl. Sperling, 2001). Handlungen und Handlungsintentionen werden dabei zurückgeführt auf (Krampen, 1999): (1) Situations-Ereignis-Erwartungen (subjektive Erwartung darüber, dass ein Ereignis ohne aktives Zutun eintritt), (2) Kompetenzerwartung (subjektive Erwartung darüber, dass in der gegebenen Situation Handlungsalternativen zur Verfügung stehen), (3) Kontingenzerwartung (subjektive Erwartung darüber, dass auf eine Handlung bestimmte Ergebnisse fol-

gen oder nicht folgen) und (4) Instrumentalitätserwartung (subjektive Erwartung darüber, dass Ergebnisse bestimmte Konsequenzen haben).

Das handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit bezeichnet als Elemente der Handlungsregulation die Kompetenzerwartung, die Kontingenzerwartung und die Instrumentalität, die sich im Selbstkonzept eigener Fähigkeiten, Kontrollüberzeugungen und Konzeptualisierungsniveau äußern. Krampen (1991) geht davon aus, dass auf allen Ebenen des Modells „...Generalisierungen stattfinden, die zu unterscheidbaren, situativ und zeitlich relativ stabilen Persönlichkeitsvariablen führen, anhand derer Personen und interindividuelle Unterschiede beschrieben werden können“ (Krampen, 1991, S. 13). Dies zeigt sich (1) bei den Situations-Ereignis-Erwartungen in dem Vertrauen in die Situationsdynamik, (2) bei den Kompetenzerwartungen, in dem man sich in vielen unterschiedlichen Situationen als kompetent und handlungsfähig erlebt, (3) bei den Kontingenzerwartungen als Kontrollüberzeugungen und (4) bei den Instrumentalitätserwartungen als Konzeptualisierungsniveau (Ausmaß des kognitiven Verstehens von Situationen und deren Dynamik).

Anhand dieser zwei Modelle, dem Modell der psychologischen Grundbedürfnisse und dem handlungstheoretischen Partialmodell der Persönlichkeit, soll in der vorliegenden Studie der Einfluss von Kontrollüberzeugungen und Kompetenz auf Coping aufgezeigt werden. Dies sind zwei unterschiedliche theoretische Zugänge, die, nachdem ihre Beziehung zueinander geklärt ist, es erlauben, genauere Aussagen über den Zusammenhang von Kontrollüberzeugungen, Kompetenzerwartung und Coping zu machen. Es wird erwartet, dass es starke Ähnlichkeiten zwischen Kontrollüberzeugungen (Krampen, 1991) und dem Bedürfnis nach Kompetenz (Deci & Ryan, 2002) gibt. Ein eventueller Zusammenhang von Bedürfnis nach Kompetenz und Coping-Strategien wäre dann eher im Sinne generalisierten Kontrollüberzeugungen zu interpretieren. Andererseits wird durch die Erhebung der Kompetenz sensu Krampen (1991) die Bedeutung der Flexibilität bei der Bewältigung von Veränderung Rechnung getragen. Nun betont Krampen (1986), dass verschiedene Lebensumstände unterschiedlich kontrollierbar wahrgenommen werden können. Um diesem Umstand nachzukommen, wird in der

vorliegenden Untersuchung die Kontrollüberzeugung und Kompetenzerwartung im Bereich des Problemlösens erhoben. Es soll aufgezeigt werden, wie weit diese spezifischen Erwartungen mit Coping-Strategien im Alter in Zusammenhang stehen.

3.3 Messbarkeit von Kontrollüberzeugungen und Kompetenz

Zu den Instrumenten zur Erfassung der Kontrollüberzeugungen zählen der IPC, der nach seinen drei Skalen Internalität (I), Soziale Externalität (P) und Fatalistische Externalität (C) benannt wurde (Krampen, 1981) und der spezifisch für den Bereich des Problemlösens entwickelte IPC-PL (Krampen, 1986). Der „Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen“ (FKK) erscheint 1991 als überarbeitete Version des IPC, in dem als vierte Skala das Selbstkonzept eigener Fähigkeiten (SK) als generalisierte Kompetenzüberzeugung berücksichtigt wird. Theoretische Grundlage stellt das handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit dar, anhand dessen die vier Skalen getrennt in psychometrisch abgesicherter Form erfasst werden (Krampen, 1991).

Ein von Schwarzer und Kollegen entwickelte Konstrukt, das dem Selbstkonzept eigener Fähigkeiten entspricht, ist das der Selbstwirksamkeitserwartung (Self-Efficacy Belief). Diese Forschergruppe postulierte auch das Konstrukt der Konsequenz- oder Ergebniserwartung (Outcome Belief), welches den Kontrollüberzeugungen nach Krampen (1991) entspricht und in der „Skala zur Selbstwirksamkeitserwartung“ nicht berücksichtigt wird (Schwarzer, 1992, 1994; Schwarzer & Jerusalem, 1989). Es zeigt sich ein relativ hoher Zusammenhang zwischen der Selbstwirksamkeitserwartung und der Internalitäts-Skala des FKK (Schwarzer, 1994, S. 115), der auf eine unscharfe Begriffsdifferenzierung hindeutet. Es scheint sinnvoll, die beiden Konstrukte Selbstwirksamkeits- und Konsequenzerwartung (bzw. Kontrollüberzeugungen) auf mehreren Ebenen differenziert zu erheben (Sperling, 2002). Schwarzers Skala erfasst die Selbstwirksamkeitserwartung von vorne herein global, beim FKK hingegen wird die Selbstwirksamkeit erst auf der Ebene der Sekundärskalen gebildet.

Zusätzlich zu den angeführten Konstrukten haben mehrere Autorengruppen unabhängig von einander ähnliche Ansätze beschrieben. Sherer und Maddux (1982) haben beispielsweise eine „17-Item Skala zur generalisierten Selbstwirksamkeitserwartung“ und eine „6-Item Skala zur sozialen Selbstwirksamkeitserwartung“ entwickelt. Snyder et al. (1991) erfasst mit seiner „8-Item Hoffnungsskala“ ebenfalls ein Konstrukt, das dem der generalisierten Konsequenzerwartung entspricht (vgl. Snyder, 2000)

Der FKK stellt ein bewährtes Instrument zur differenzierten Erhebung der Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen dar, wie auch die Befunde zur Reliabilität und Validität an der Normstichprobe von $n=2028$ Erwachsenen zeigen. Sowohl die inhaltliche als auch die Konstrukt- und konvergente Validität sind empirisch überprüft und gewährleistet (Krampen, 1991, S. 53).

4 ZUSAMMENHÄNGE DER UNTERSUCHTEN KONSTRUKTE

Im Folgenden werden die untersuchten Konstrukte miteinander in Zusammenhang gebracht und anhand verschiedener Ergebnisse aus der Forschung dargestellt.

4.1 Kontrollüberzeugungen und Coping

Coping stellt einen zentralen Prozess von Anpassung und psychischen Wachstum und Entfaltung dar, sodass in diesem Bereich schon umfangreich geforscht wurde. Das Ziel ist es, diejenigen Faktoren herauszufinden, die den Menschen erlauben effektivere Bewältigungsstrategien einzusetzen. Einige frühe Studien belegen, dass die Vorhersagbarkeit und die Kontrolle von belastenden Situationen ausschlaggebend für die erfolgreiche Bewältigung sind (Folkman, 1984; Gebert, 1981; Nitsch, 1981; Pystav, 1979). Die Forschung der letzten Jahre zeigte weiters, dass Kontrollüberzeugungen auch Einfluss darauf nehmen, auf welche Art und Weise mit schwierigen Situationen umgegangen wird (Bornstein, Davidson, Keyes, Moore & The Center for Child Well-Being, 2003). Wenn das subjektive Gefühl der Kontrolle in einer Situation fehlt, ist es für ein erfolgreiches Coping beispielsweise nicht förderlich, die Situation verändern zu wollen, sondern eher die eigene Einstellung zu der Situation.

Skinner und Edge (2002) fanden zwei zentrale Bereiche, die Einfluss auf eine erfolgreiche Bewältigung zu haben scheinen: Sozialer Rückhalt und das wahrgenommene Gefühl der Kontrolle. Im Folgenden wird auf die Bedeutung des sozialen Umfeldes nicht näher eingegangen, da es nicht Gegenstand der vorliegenden Untersuchung ist.

Folkman hat bereits 1984 bei seiner Forschung über die Lebensspanne gezeigt, dass die wahrgenommene Kontrolle einer Person über erwünschte bzw. unerwünschte Folgen eines Ereignisses eine große Hilfe in Stresssituationen darstellt.

Menschen, die von ihrer Wirksamkeit überzeugt sind, auftretende Schwierigkeiten bewältigen zu können, nehmen Stressoren eher als Herausforderungen wahr, sind eher problemlöseorientiert und planend und halten angesichts von Schwierigkeiten eher durch bzw. bleiben optimistisch. Im Gegensatz dazu sind Menschen mit geringerer Wirksamkeitsüberzeugung eher bestürzt, wenn sie mit Rückschritten konfrontiert sind und tendieren zur Panik, werden pessimistisch, zweifelnd, grübeln und verlieren die Konzentration. Sie versuchen, vor dem Stressor zu flüchten und nehmen das Schlimmste über zukünftige Stress erzeugende Situationen an (Folkman, 1984; Weiner, 1986; Bandura, 1997; Skinner, 1995; Compas, Banez, Malcarne & Worsham, 1991; Dweck, 1999; Peterson, Maier & Seligman, 1993).

Da die meisten der durchgeführten Untersuchungen Coping-Strategien und Kontrollüberzeugungen gleichzeitig erheben, ist eine Aussage über die Ursachenzuschreibung nicht möglich. Eine kausale Interpretation des Zusammenhangs kann auch aufgrund der wenigen vorliegenden Längsschnittstudien nicht getroffen werden (Bridges, 2003). Kliever (1991) hat als einer der Wenigen eine Längsschnittuntersuchung durchgeführt, jedoch über einen sehr kurzen Zeitraum. 100 Kinder, die von LehrerInnen eher als sozial kompetent beurteilt wurden und die sich selbst als eher kontrollüberzeugt eingeschätzt haben, berichteten mehr kognitive Vermeidung (z.B. Problem ignorieren) und Vermeidungsverhalten (z.B. weggehen). Abgesehen von der kurzen Zeitspanne von 10 Wochen, hat der Autor die berichteten Situationen nicht genauer beschrieben. Es ist daher nicht möglich zu sagen, dass über alle Situationen hinweg soziale Kompetenz und Kontrollüberzeugungen mit kognitiver und behavioraler Vermeidung in Zusammenhang stehen. Es könnte ja sein, dass Kinder mit hoher sozialer Kompetenz und ausgeprägten Kontrollüberzeugungen vermeidende Strategien dann anwenden, wenn die Situation als nicht kontrollierbar wahrgenommen wird. In kontrollierbarer Situationen wäre der vermehrte Einsatz von annäherungsorientierten Strategien immer noch möglich.

Ähnliche Beziehungen zwischen Kontrollüberzeugungen und emotionsfokussierten (vs. problemfokussierten) Strategien wurden von Compas, Malcarne & Fondacaro (1988)

untersucht. Bei SchülerInnen wurde ein Zusammenhang zwischen ausgeprägten Kontrollüberzeugungen und vermehrten Bewältigungsversuche bei negativen Ereignissen festgestellt, Bemühungen, die im Sinne von problemfokussierten Coping verstanden werden können (Skinner & Wellborn, 1997).

4.1.1 Kontrollüberzeugungen und SOK

Neben dem Einfluss auf Coping-Strategien zeigen sich Kontrollüberzeugungen auch immer wieder als wichtiger Indikator für erfolgreiches Altern (vgl. Lang & Heckhausen, 2001; Smith, Kohn, Savage-Stevens, Finch, Ingate & Lim, 2000). Wie schon beschrieben, stellt das SOK-Modell (Baltes & Baltes, 1990) ein Metamodell erfolgreichen Alterns dar, das spezielle Bewältigungsstrategien postuliert. Somit könnten Kontrollüberzeugungen auch bei der Anwendung von SOK-Strategien relevant sein und eine adäquate Bewältigung von Veränderungen mit bedingen.

Da Altern mit einer Zunahme von Einschränkungen und Verlusten einhergeht, wird von einer Reduktion der Ressourcen ausgegangen, die man jedoch wiederum benötigt um die erlebten Verluste zu bewältigen. Eine vier jährige Längsschnittstudie bei 70-103 jährigen ($n=195$) zeigte, dass je mehr soziale und kognitive Ressourcen zur Verfügung stehen, desto höher ist der Einsatz von SOK-bezogenem Verhalten (Lang et al. 2002).

Baltes & Baltes (1990) differenzieren jedoch den Einsatz von Strategien, je nach dem, ob relevante Ressourcen zur Verfügung stehen oder nicht: Wenn zielrelevante Ressourcen vorhanden sind, kommen die Strategien der elektiven Selektion und der Optimierung zum Einsatz (primäres Coping), wohingegen bei einem Verlust von Ressourcen die verlustbasierte Selektion und die Kompensation im Vordergrund stehen (sekundäres Coping). Somit sind im Alter insbesondere die Strategien der verlustbasierten Selektion und die der Kompensation für Coping-Verhalten von Bedeutung, da sie sich auf den Umgang mit Verlust bzw. eingeschränkten Ressourcen beziehen (Baltes & Baltes, 1990).

Eine wichtige Ressource stellt die subjektiv wahrgenommene Kontrolle dar (Andrews, Clark & Luszcz, 2002; Brandtstädter, 1994; Haidt & Rodin, 1999). In der Literatur finden sich Hinweise, dass die externale Kontrollüberzeugung im Alter zunimmt (Brandtstädter, 1989; Mirowsky, 1997). Andere Studien berichten von einer relativ hohen Konsistenz über die Lebensspanne (Lachman, 1986) bzw. von einer tendenziellen Zunahme der internalen Kontrollüberzeugung im Alter (Rhee & Gatz, 1993). Möglicherweise widersprechen sich diese Ergebnisse deshalb, da in allen Studien eine generalisierte Kontrollüberzeugungen erfasst wurden (Künzel-Schön, 2000). So konnte Lachman (1986) zeigen, dass sich junge und ältere Menschen sehr wohl in spezifischen Bereichen unterscheiden, jedoch keinen Unterschied in der generalisierten Kontrollüberzeugung aufweisen.

Das in der vorliegenden Studie untersuchte Coping-Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation wurde bereits im Zusammenhang mit Kontrollüberzeugungen untersucht (Freund & Baltes, 1998, 1999). Bei dieser Studie nahmen 200 Menschen im Alter von 72-103 Jahren teil. Es zeigte sich kein signifikanter Zusammenhang zwischen SOK-bezogenem Verhalten und Kontrollüberzeugungen, auch wurde der Zusammenhang von Indikatoren für subjektives Wohlbefinden mit SOK-bezogenem Verhalten durch das Ausschalten der Variable Kontrollüberzeugungen nicht beeinflusst (Freund & Baltes, 1998, 1999). Die Studie weist jedoch Schwachstellen auf, die eine erneute Untersuchung des Zusammenhangs nahe legen. Erstens wurden die Kontrollüberzeugungen nur als einer von vielen Indikatoren subjektiven Wohlbefindens mit SOK-bezogenem Verhalten korreliert. Dadurch wurde das Konstrukt der Kontrollüberzeugungen mit nur 10 Items erfasst, was Auswirkungen auf die Reliabilität der Erhebung hat. Weiters wurde die generelle Kontrollüberzeugung erhoben, jedoch haben Untersuchungen gezeigt, dass eine Differenzierung zwischen generalisierten und spezifischen Kontrollüberzeugungen sinnvoll ist (Krampen, 1986). Für die Untersuchung von Coping-Strategien interessieren insbesondere Kontrollüberzeugungen beim Problemlösen. Darauf aufbauend wird in der vorliegenden Studie die Kontrollüberzeugung und Kompetenzerwartung mit einem modifizierten Fragebogen erhoben, der es erlaubt, die für Problemlösesituationen spezifische Kontrollüberzeugung und Kompetenzerwartung zu er-

fassen. Durch die Spezifizierung und durch die ausführlichere Erhebung könnte sich ein Zusammenhang zwischen Kontrollüberzeugungen und SOK-bezogenem Verhalten zeigen. Es wird aufgezeigt, inwieweit die Wahl der Coping-Strategie mit subjektiven Kontrollüberzeugungen in Zusammenhang steht, beziehungsweise ob sich unterschiedliche Ausmaße des Zusammenhangs bei den verschiedenen Strategien zeigen. Es wird erwartet, dass mit größerer subjektiver Kontrolle in einer Situation Strategien der elektiven Selektion und Optimierung öfter angewendet werden, da diese Formen von primären Coping darstellen. Andererseits wenn die Kontrolle in geringerem Ausmaß gegeben ist, werden vermutlich eher die Strategien der verlustbasierten Selektion und der Kompensation Anwendung finden.

4.2 Kompetenz und Coping

Sowohl ein gelungenes Einsetzen von Strategien zur Bewältigung von Veränderungen, als auch das Erleben von Kompetenz ist Grundlage um den Anforderungen des täglichen Lebens gerecht zu werden (Rohr & Lang, 2009). Die Vernetzung dieser beiden Bereiche zeigt sich auch in der Coping-Forschung. Es wird immer wieder die Wichtigkeit betont, eine Vielzahl von Coping-Strategien, die gleichzeitig die Voraussetzung für deren flexiblen Einsatz bilden, zur Verfügung zu haben, um angemessen auf Situationen reagieren zu können (vgl. Bornstein et al., 2003; Carton & Nowicki, 1994; Erpenbeck & Rosenstiel, 2007; Oerter & Montada, 2002; Skinner, Zimmer-Gembeck & Connel, 1998).

Daher wird in dieser Studie unter anderem Augenmerk auf das Ausmaß der subjektiven Kompetenzerwartung nach Krampen (1991) gelegt. Damit wird die Erwartung beschrieben, in der gegebenen Situation Handlungsalternativen zur Verfügung zu haben. Um den Einfluss von Kompetenz umfassender darzustellen, wird eine motivationale Perspektive hinzugezogen, nämlich das Bedürfnis nach Kompetenz (Deci & Ryan, 2002). Im Folgenden wird sich die Ausführung der Zusammenhänge zwischen Kompetenz und Coping auf Studien beschränken, die auf der theoretischen Grundlage der

Self-Determination-Theorie (Deci & Ryan, 2002) beruhen. Der Einfluss von Kompetenzerwartungen sensu Krampen (1991) war bislang nicht Gegenstand der Forschung.

Ausgehend von den drei psychologischen Grundbedürfnissen, den Bedürfnissen nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Verbundenheit, stellen Skinner und Edge (2002) ihre Überlegungen an. Sie sehen diese Bedürfnisse als zentrale Konstrukte bei der Bewertung und der Bewältigung von Stress. Ihrer Meinung nach sind stressreiche Situationen eine Herausforderung bzw. Bedrohung dieser drei Bedürfnisse, welche die Grundlage für jegliche Reaktion (d.h. auch Strategie) darstellen. Wenn sich Individuen in einer belastenden Situation autonom, kompetent und verbunden fühlen, werden sie den situativen Anforderungen eher als zu meisternde Herausforderungen begegnen.

Skinner und Edge (2002) zeigen, dass neben dem Bedürfnis nach Kompetenz auch die anderen zwei Grundbedürfnisse einen Einfluss auf das Coping haben. Sie betonen dabei besonders die Wichtigkeit des Bedürfnisses nach Autonomie.

Neben dem Einfluss auf die Wahrnehmung der situativen Bedingungen, haben psychologische Bedürfnisse auch einen direkten Einfluss auf die Einschätzung der eigenen Ressourcen (Ntoumanis et al., 2009). Wenn die Bedürfnisse nach Autonomie und Kompetenz befriedigt sind, wirken sie fördernd auf die wahrgenommene Kontrolle in der Stresssituation. Wenn folglich problematische Situationen erfolgreich bewältigt werden, entsteht das Gefühl der Kontrollierbarkeit und die wahrgenommene Kompetenz wird wiederum erhöht (Skinner & Edge, 2002). Im Gegensatz dazu fehlt bei nicht befriedigten Bedürfnissen das Gefühl der Kontrolle und man fühlt sich hilflos (Skinner & Edge, 2002).

Skinner und Edge (2002) meinen, dass die nähere Betrachtung von dem Zusammenspiel von Selbstbestimmtheit und Coping „...can be mutually informative, potentially adding richness to conceptualisations and research in both areas“ (p.298).

4.2.1 Kompetenz und SOK

Bezüglich des SOK-Modells wurde, wie weiter oben beschrieben, der Zusammenhang mit Kontrollüberzeugungen bereits untersucht, eine Untersuchung des Einflusses der subjektiv wahrgenommenen Kompetenz erfolgte bisher noch nicht. Um einen möglichen Zusammenhang differenzierter beschreiben zu können, wird in der vorliegenden Untersuchung der Einfluss der Kompetenz auf das SOK-Modell anhand zweier theoretischer Modelle untersucht. Einerseits mit dem Konstrukt der Kompetenzerwartung (Krampen, 1991) aus kognitiver Sicht, andererseits mittels dem Bedürfnis nach Kompetenz (Deci & Ryan, 2002) aus motivationaler Sicht.

Mit Kompetenzerwartung meint Krampen (1991) die subjektive Erwartung, dass in einer bestimmten Situation Handlungsalternativen zur Verfügung stehen. Da gelungenes Coping neben der Flexibilität, unterschiedliche Strategien anzuwenden, auch von der Vielzahl der einsetzbaren Strategien abhängt, kann dies im Sinne des Konstruktes der Kompetenzerwartung verstanden werden. Es scheint folglich interessant, den Einfluss von Kompetenzerwartungen auf Coping-Strategien näher zu untersuchen. Wie die Kontrollüberzeugungen werden die Kompetenzerwartungen spezifisch für den Bereich des Problemlösens erfasst. Dadurch wird eine mögliche situative Abhängigkeit von Kompetenz berücksichtigt.

Das Bedürfnis nach Kompetenz basiert auf den Überlegungen von White (1959), der die Befriedigung des Bedürfnisses darin sieht, Einfluss auf die Umwelt nehmen zu können. Die Nähe zu dem Konstrukt der Kontrollüberzeugungen (Krampen, 1991) ist per Definition gegeben. Jedoch ist das Bedürfnis nach Kompetenz, im Gegensatz zu den in dieser Studie untersuchten spezifischen Kontrollüberzeugungen, auf alle Lebensbereiche generalisiert. Es wird daher vermutet, dass das Bedürfnis der Kompetenz tendenziell den generalisierten Kontrollüberzeugungen entspricht und deshalb keinen Einfluss auf SOK-bezogenes Verhalten hat. Neben dem Bedürfnis nach Kompetenz werden auch die Bedürfnisse nach Autonomie und sozialer Verbundenheit in die-

ser Studie mit erhoben, da diese ebenfalls mit Coping in Zusammenhang stehen (Skinner & Edge, 2002).

4.3 Differenzierung der Konstrukte: Kontrollüberzeugungen, Kompetenzerwartung und Bedürfnis nach Kompetenz

Ein untergeordnetes Ziel stellt die nähere Betrachtung der Beziehung von Kontroll- und Kompetenzüberzeugungen (Krampe, 1991) zu den psychologischen Grundbedürfnissen (Deci & Ryan, 2002) dar. Studien konnten zeigen, dass durch die Befriedigung der Bedürfnisse nach Autonomie und Kompetenz, die wahrgenommene subjektive Kontrolle steigt (Skinner & Edge, 2002). Anhand der im Abschnitt 3.2.1 beschriebenen Definitionen der Grundbedürfnisse von Autonomie und Kompetenz stellt sich die Frage, inwieweit Aspekte der Kontrollüberzeugungen und Kompetenzerwartung sensu Krampe (1991) mit diesen postulierten Grundbedürfnissen in Verbindung stehen. Sowohl die psychologischen Grundbedürfnisse als auch die Kontrollüberzeugungen stellen Indikatoren für subjektives Wohlbefinden dar und weisen gleichzeitig Überschneidungen in den Definitionen der theoretischen Konstrukte auf. Es ist angezeigt, die postulierten Bedürfnisse nach Autonomie und Kompetenz hinsichtlich ihrer Beziehung zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen näher zu betrachten.

5 HYPOTHESEN

Aus den im theoretischen Teil angeführten Inhalten wurden für die vorliegende Arbeit verschiedene Fragestellungen und die dazugehörigen Hypothesen abgeleitet, welche im Folgenden dargestellt werden.

Fragestellung 1: Besteht ein Zusammenhang zwischen spezifischen Kontrollüberzeugungen und dem Einsatz von SOK-Strategien?

H_0^{1a-e} : Spezifische Kontrollüberzeugungen stehen in keinem Zusammenhang mit der Strategie der elektiven Selektion. $H_0^{1a-e}: \rho = 0$

H_1^{1a-e} : Spezifische Kontrollüberzeugungen stehen in Zusammenhang mit der Strategie der elektiven Selektion. $H_1^{1a-e}: \rho \neq 0$

Gleichermaßen werden die Hypothesen auch für die Strategie der verlustbasierten Selektion, der Optimierung, der Kompensation, sowie für den Gesamtwert der eingesetzten SOK-Strategien gebildet.

Fragestellung 2: Besteht ein Zusammenhang zwischen Kompetenzerwartung (Krampen, 1991) und dem Einsatz von SOK-Strategien?

H_0^{2a-e} : Kompetenzerwartung weist keinen Zusammenhang mit dem Einsatz der Strategie der elektiven Selektion auf. $H_0^{2a-e}: \rho = 0$

H_1^{2a-e} : Kompetenzerwartung weist einen Zusammenhang mit dem Einsatz der Strategie der elektiven Selektion auf. $H_1^{2a-e}: \rho \neq 0$

Gleichermaßen werden die Hypothesen auch für die Strategie der verlustbasierten Selektion, der Optimierung, der Kompensation, sowie für den Gesamtwert der eingesetzten SOK-Strategien gebildet.

Fragestellung 3: Besteht ein Zusammenhang zwischen dem Bedürfnis nach Kompetenz (Deci & Ryan, 2002) und dem Einsatz von SOK-Strategien?

H_0^{3a-e} : Das Bedürfnis nach Kompetenz weist keinen Zusammenhang mit dem Einsatz der Strategie der elektiven Selektion auf. $H_0^{3a-e}: \rho = 0$

H_1^{3a-e} : Das Bedürfnis nach Kompetenz weist einen Zusammenhang mit dem Einsatz der Strategie der elektiven Selektion auf. $H_1^{3a-e}: \rho \neq 0$

Gleichermaßen werden die Hypothesen auch für die Strategie der verlustbasierten Selektion, der Optimierung, der Kompensation, sowie für den Gesamtwert der eingesetzten SOK-Strategien gebildet.

Fragestellung 4: Besteht ein Zusammenhang zwischen den psychologischen Grundbedürfnissen Autonomie und Kompetenz und Kontrollüberzeugungen bzw. Kompetenzerwartung?

H_0^{4a-d} : Es gibt keinen Zusammenhang zwischen dem Bedürfnis nach Autonomie und Kontrollüberzeugungen. $H_1^{4a-d}: \rho = 0$

H_1^{4a-d} : Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Bedürfnis nach Autonomie und Kontrollüberzeugungen. $H_0^{4a-d}: \rho \neq 0$

Gleichermaßen werden die Hypothesen auch für das Bedürfnis nach Kompetenz gebildet und jeweils mit Kontrollüberzeugungen und Kompetenzerwartungen in Zusammenhang gebracht.

Fragestellung 5: Bestehen Unterschiede bezüglich der untersuchten Konstrukte im Alters, Geschlechts, Bildungsniveau und der Internetnutzung?

H_0^{5a-z} : Es bestehen bezüglich des Einsatzes der Strategie der elektiven Selektion keine Unterschiede im Alter.

$$H_0^{5a-z}: \mu_{\text{Altersgruppe 1}} = \mu_{\text{Altersgruppe 2}} = \mu_{\text{Altersgruppe 3}}$$

H_1^{5a-z} : Es bestehen bezüglich des Einsatzes der Strategie der elektiven Selektion Unterschiede im Alter.

$$H_1^{5a-z}: \mu_{\text{Altersgruppe 1}} \neq \mu_{\text{Altersgruppe 2}} \neq \mu_{\text{Altersgruppe 3}}$$

Gleichermaßen werden die Hypothesen auch für die restlichen untersuchten Konstrukte gebildet (verlustbasierte Selektion, Optimierung, Kompensation, SOK-Gesamtwert, Kontrollüberzeugung, Kompetenzerwartung, Bedürfnis nach Kompetenz) und jeweils die Unterschiede hinsichtlich Alter, Geschlecht, Bildungsniveau und Internetnutzung ermittelt.

6 KONTROLLVARIABLEN

Um in der vorliegenden Untersuchung den Einfluss von Kontrollvariablen aufzeigen zu können, wird aufgrund theoretischer Überlegungen neben soziodemographischen Variablen auch die Internetnutzung kontrolliert.

6.1 Soziodemographische Variablen

Es werden das Alter, das Geschlecht und der Bildungsgrad der TeilnehmerInnen erfasst, um für die Berechnungen herangezogen werden zu können.

Das Alter scheint zum einen interessant, da mit zunehmendem Alter SOK-Strategien verstärkt relevant werden, gleichzeitig SOK-bezogenes Verhalten im hohen Alter abnimmt (siehe Abschnitt 2.4.2). Andererseits zeigen sich bei diversen Studien widersprüchliche Ergebnisse beim Zusammenhang von Alter und Kontrollüberzeugungen und Kompetenz (vgl. Künzel-Schön, 2000, siehe auch Abschnitt 4.1.1). Die Skalen des FKK zeigen schwach ausgeprägte Korrelationen mit dem Lebensalter (Krampen, 1991).

Das Geschlecht steht ebenfalls in schwachem Zusammenhang mit den FKK-Skalen (Krampen, 1991). Es konnte in der Literatur keine Untersuchung gefunden werden, die den Einfluss des Geschlechts auf die Wahl der SOK-Strategie beschreibt.

Bildung korreliert mit internalen und externalen Kontrollüberzeugungen (Smith & Baltes, 1997). Das Bildungsniveau ist eng mit der Berufstätigkeit und der Schichtzugehörigkeit verwoben. Insbesondere Arbeitsplatzmerkmale, wie die Strukturiertheit und die Beeinflussbarkeit von Arbeitsabläufen, weisen einen bedeutsamen Zusammenhang mit den Skalen des FKK auf (Krampen, 1991). SOK-Strategien wurden bislang nur hinsichtlich des Zusammenhangs mit Intelligenz untersucht und es zeigt sich eine leicht

positive Korrelation mit den Strategien des Optimierung und Kompensation (Freund & Baltes, 1998, 1999).

6.2 Internetnutzung

Das Internetnutzungsverhalten wird erhoben, da es mit Kontrollüberzeugungen und der wahrgenommenen Kompetenz in Zusammenhang steht und sich folglich auf die Art der Coping-Strategien auswirken könnte. Es wird davon ausgegangen, dass heutzutage auch Personen ab dem 60. Lebensjahr, ähnlich wie ihre jüngeren Mitmenschen, beruflich oder privat das Internet verwenden (Anderson & Tracey, 2001; Selwyn, Gorard, & Furlong, 2005).

Der Zusammenhang von Internetnutzung, Coping-Strategien und Kontrollüberzeugungen wurde ausschließlich im gesundheitsspezifischen Bereich untersucht. Es zeigte sich, dass eine erhöhter Internetnutzung mit einem aktiven Coping-Stil, erhöhter Akzeptanz der vorliegenden Situation und einem informationssuchenden Verhalten einhergeht (Fogel, 2004; Kalichman, Benotsch, Weinhardt, Austin, Luke & Cherry, 2003; Kalichman, Chain, Cherry, Pope, Eaton & Kalichman, 2005). Internetnutzung könnte somit ein wichtigen Aspekt für Bewältigungsverhalten darstellen.

Des Weiteren besteht eine Beziehung zwischen Internetnutzung und Kontrollüberzeugungen (Fogel & Israel, 2009). Es zeigte sich bei 227 College-Studenten, dass Internet-Nutzer im Allgemeinen höhere internale Kontrollüberzeugungen aufweisen, es bestehen jedoch Geschlechtsunterschiede: Wurden nur die Männer herangezogen, bestätigte sich die Ergebnisse der Gesamtstichprobe, bei den Frauen zeigte sich allerdings ein Zusammenhang der Internetnutzung mit externalen Kontrollüberzeugungen. In früheren Studien konnte jedoch auch bei Frauen ein Zusammenhang mit internalen Kontrollüberzeugungen gefunden werden (z.B. Campbell, 2004). Es konnte auch ein positiver Effekt der Internetnutzung auf das Selbstvertrauen festgestellt werden (Karavidas et al., 2005).

Obwohl diese Ergebnisse auf den Gesundheitsbereich bezogen sind, könnten sie ein Hinweis auf einen allgemein gültigen Zusammenhang sein, den es folglich zu berücksichtigen gilt.

Nicht zuletzt wird ein Vergleich der Gruppen angestrebt, die anhand der erhobenen Kontrollvariablen (Alter, Geschlecht, Bildungsniveau, Internetnutzung) gebildet werden. Es soll untersucht werden, ob sich ein Unterschied bezüglich den untersuchten Konstrukten zeigt.

7 BESCHREIBUNG DER DATENERHEBUNG

Die Stichprobe der vorliegenden Studie umfasst Personen im Alter von 60-88 Jahren. Angelehnt an die Altersdefinition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird zwischen älteren (60-75 Jahre), alten (75-90 Jahre) und sehr alten bzw. hochbetagten Menschen (über 90 Jahre) unterschieden (Rittberger, 1993).

Die Akquirierung der Stichprobe ($n=119$) erfolgte über Kontaktierung der TeilnehmerInnen zu Hause, durch Zustellung des Fragebogens per Post und mittels „Schneeballverfahren“ durch Mund-zu-Mund Propaganda. In den ersten beiden Fällen wurde ein frankiertes Rücksendekуверт, in allen Fällen ein persönlich abgefasstes Begleitschreiben beigelegt. Die Rücklaufquote nach Kontaktierung von 60 TeilnehmerInnen zu Hause beträgt 88,3% ($n=53$), nach Zustellung des Fragebogens an 65 TeilnehmerInnen per Post 66,2% ($n=43$). Dies entspricht den Erwartungen, da bei rein postalischen Befragungen mit einer höheren Ausfallsquote zu rechnen ist (Bortz & Döring, 2005). Durch Mund-zu-Mund Propaganda wurden weitere 23 TeilnehmerInnen erreicht.

Die vorliegende Untersuchung wurde im Rahmen der Dissertation von Mag^a Claudia Oppenauer zum Thema „Einfluss psychologischer Variablen auf Technikakzeptanz im Alter“ durchgeführt. Die von Oppenauer verwendete Fragebogenbatterie wurde übernommen und durch den Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen im Bereich des Problemlösens (FKK-PL) ergänzt.

7.1 Untersuchungsinstrumente

Neben Fragen zu soziodemographischen Variablen wie dem Alter, dem Geschlecht, dem Bildungsgrad werden Fragebögen vorgelegt, um die im Theorieteil angeführten Konstrukte zu erfassen. Dies ist der SOK Life-Management Fragebogen, der Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen beim Problemlösen (FKK-PL) und die Basic Psychological Needs Scale (BPNS), welche im Folgenden näher beschrieben

werden. Das Ausmaß der Internetnutzung wird anhand von Fragen erhoben, die im Zuge der Dissertation von Mag^a Claudia Oppenauer erstellt wurden. Zur Darstellung der sozialen Umstände wurde ebenfalls die Wohnortgröße, der Familienstand (Partnerschaft, Kinder) und die Wohnform (selbständig, Mitbewohner) erfragt. Um körperliche Einschränkungen einschätzen zu können, wurde das Vorliegen einer chronischen Erkrankung erfasst.

7.1.1 SOK Life-Management Fragebogen

Baltes, Baltes, Freund & Lang (1999) haben zu ihrem Modell einen Fragebogen entwickelt, der das Erfassen von Bewältigungsverhalten zum Ziel hat. Dieses Verhalten soll erfolgreiches Altern ermöglichen. Es soll angegeben werden, wie man das Leben gestalten würde, dass es subjektiven Vorstellungen nach einem gutem Leben entspricht. Es werden immer zwei Möglichkeiten einander gegenüber gestellt, die zwei konträre Formen des möglichen Verhaltens darstellen.

Sowohl die Skalen elektive Selektion (Chronbach's Alpha .61; $n=480$), verlustbasierte Selektion (.64), Optimierung (.65) und Kompensation (.61) als auch der Gesamtwert (.81) weisen gute Reliabilitätswerte auf. Die Stabilität der Skalen ist mit Korrelationen von .84 bis .98 sehr hoch, somit ist die Validität des Instruments ebenfalls gegeben. In der vorliegenden Arbeit wurde aus ökonomischen Gründen die Kurz-Version vorgelegt. Diese besteht aus insgesamt 12 Items, wobei jedem der vier Coping-Stile drei Items zugeordnet sind. Es sind diejenigen Items für die Kurzversion ausgewählt worden, die die höchste Korrelation mit der zugehörigen Subskala aufweisen. Im Folgenden werden Verhaltensweisen beschrieben, die dem jeweiligen Coping-Stil entsprechen (Freund & Baltes, 2002).

Elektive Selektion: Ein hoher Wert bedeutet, dass eine Person klare Ziele befürwortet, nur eine beschränkte Zahl an Zielen fokussiert und die Ziele nach Wichtigkeit hierarchisch ordnet.

Verlustbasierte Selektion: Ein hoher Wert bedeutet, dass eine Person die mit Verlusten konfrontiert wird die wichtigsten Ziele fokussiert, die weniger wichtigen aufgibt, Zielhierarchien neu organisiert und eher das Anspruchsniveau an die neue Situation angleicht.

Optimierung: Ein hoher Wert bedeutet, dass eine Person viele Verhaltensweisen beschreibt, die dem Erwerb von Mitteln zur Zielerreichung dienen. Zielrelevante Ressourcen werden zum Erreichen eines gewünschten Ergebnisses verfeinert und investiert. Die Person ist hartnäckig bei der Zielverfolgung wenn Schwierigkeiten auftreten.

Kompensation: Ein hoher Wert bedeutet, dass eine Person im Angesicht eines Verlustes auf alternative oder stellvertretende Mittel zurückgreift, um ein bestimmtes Funktionsniveau aufrecht zu erhalten. Diese Mittel werden neu erworben, verfeinert oder nicht benutzte werden wieder aktiviert.

7.1.2 Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen beim Problemlösen (FKK-PL)

Um die Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen im Bereich des komplexen Problemlösens zu erfassen, wurde eine Modifikation des FKK vorgenommen (FKK-PL; Sperling, 2001). Die nach dem Vorbild des IPC-PL (Krampen, 1986) von Sperling (2001) überarbeitete Version des FKK (Krampen, 1991) entspricht den Gütekriterien. Der FKK-PL wurde bei einer Stichprobe von 74 Personen durchgeführt, die interne Konsistenz ist etwa vergleichbar mit der des FKK, die Testhalbierungsreliabilitäten nach Spearman-Brown liegen für den FKK-PL deutlich höher als für den FKK. Es kann davon ausgegangen werden, dass, trotz Veränderung der Itemtexte, durch die Beibehaltung der Konstrukt differenzierung und der 6-stufigen Antwortskala, sich die zugrunde liegende Faktorenstruktur nicht ändert (Sperling, 2001). Der Einsatz der modifizierten Version des FKK ist möglich, da ein normiertes Instrument für die vorliegende Untersuchung nicht erforderlich ist: es werden ausschließlich Aussagen getroffen, die sich rela-

tiv auf die vorliegende Stichprobe beziehen. Es folgt eine Beschreibung der Skalen, angelehnt an Krampen (1991):

Primärskalen:

I (Internalität): Ein hoher Wert bedeutet, dass die Person häufig das Gewünschte oder Geplante erreicht. Sie vertritt erfolgreich ihre Interessen, bestimmt selbst über wichtige Ereignisse im Leben und sieht Erfolge als abhängig von eigener Anstrengung und persönlichem Einsatz. Sie greift regulativ in soziale Interaktionen ein und erlebt die eigenen Handlungen als wirksam und effektiv.

P (Soziale Externalität): Ein hoher Wert bedeutet, dass die Person sich und das Leben als stark abhängig von anderen Menschen sieht, ist wenig durchsetzungsfähig und fühlt sich durch mächtige Andere benachteiligt. Sie nimmt Ereignisse im Leben als stark fremdverursacht wahr und erfährt häufig Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit.

C (Fatalistische Externalität): Ein hoher Wert bedeutet, dass die Person sehr schicksalsgläubig ist und Ereignisse im Leben als zufallsabhängig wahrnimmt. Sie meint sich vor Pech nicht schützen zu können und erfahrene Erfolge werden glücklichen Umständen zugeschrieben. Sie ist wenig rational.

SK (Selbstkonzept): Ein hoher Wert bedeutet, dass die Person viele Handlungsmöglichkeiten in Problemsituationen sieht. Sie ist selbstsicher, ideenreich, aktiv und tatkräftig. Sie geht mit einem Gefühl der Sicherheit in neue Situationen, kennt viele Handlungsalternativen und hat ein hohes Selbstvertrauen.

Sekundärskalen:

SKI (Selbstwirksamkeit): Ein hoher Wert bedeutet, dass die Person ein hohes Selbstbewusstsein hat, sicher in der Handlungsplanung und -realisation ist und sich ideenreich in neuen und mehrdeutigen Situationen verhält. Sie ist handlungsorientiert, in ihrem Verhalten flexibel, aktiv und handlungsfähig.

PC (Externalität): Ein hoher Wert bedeutet, dass die Person ein starkes Gefühl der Abhängigkeit von äußeren Einflüssen hat. Sie weist hohen Fatalismus, hohe Hilflosig-

keit und eine hohe Abhängigkeit von mächtigen Anderen auf. Sie zeigt eher konformes Verhalten und ist sozial abhängig.

Tertiärskala:

SKI-PC (Internalität vs. Externalität): Ein hoher Wert bedeutet, dass die Person interne Kontrollüberzeugungen aufweist, relativ unabhängig von Zufallseinflüssen ist und nur gering fremdbestimmt wird. Sie hat eine hohe Autonomie, ist eher aktiv und handlungsorientiert.

Wenn von der Variable Kontrollüberzeugungen die Rede ist, so bezieht sich diese Operationalisierung auf Werte auf der Tertiärskala SKI-PC.

7.1.3 Basic Psychological Needs Scale (BPNS)

Um den Zusammenhang von Kompetenz, Kontrollüberzeugungen und Coping-Strategien anhand zwei Modelle überprüfen zu können, wird neben dem FKK-PL der Fragebogen zu den psychologischen Bedürfnissen (Deci & Ryan, 2000) vorgelegt. In der Vergangenheit wurde der Fragebogen meist auf spezifische Bereiche angewendet, wie der Arbeitszufriedenheit und der Zufriedenheit in Beziehungen. Zur Erhebung der generellen Bedürfnisbefriedigung ist der Fragebogen in der Form, wie er in der vorliegenden Studie verwendet wird, nur von Kashdan, Julian, Merritt und Uswatte (2006) eingesetzt worden. Sowohl die Bedürfnisskala Kompetenz (Chronbach's Alpha .83), die Bedürfnisskala soziale Verbundenheit (.69) als auch die Bedürfnisskala Autonomie (.61) weisen in dieser Studie gute Reliabilitätswerte auf.

Der hier verwendete Fragebogen bezieht sich auf die generelle Bedürfnisbefriedigung im Leben eines Menschen und umfasst 21 Items. Das Bedürfnis nach Kompetenz wird mit 6 Items, das Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit mit 8 und das Bedürfnis nach Autonomie mit 7 Items abgefragt, die anhand einer 7-stufigen Likert-Skala zu beantworten sind.

Der Wert pro Subskala gibt an, mit welchem Ausmaß die jeweilige Person eine Befriedigung des Grundbedürfnisses erfährt.

8 AUSWERTUNG

Diese zu untersuchenden Inhalte können im statistischen Sinne als Hypothesen formuliert und durch Mittelwertsvergleiche und Korrelationsmaße überprüft werden. Es wurden sowohl deskriptive als auch inferenzstatistische Methoden angewendet. Die statistische Auswertung erfolgte mittels der Software SPSS, wobei eine Irrtumswahrscheinlichkeit von 5% abgenommen wurde. Bei einem Stichprobenumfang von $n \geq 30$ kann dem zentralen Grenzwerttheorem zufolge von einer Normalverteilung ausgegangen werden (Bortz & Döring, 2005). Alle Hypothesen wurden ungerichtet formuliert, da aufgrund der Literatur keine Annahmen a priori bestanden.

8.1 Angewandte statistische Methoden

Die Beschreibung der Gesamtstichprobe erfolgte zum einen mittels deskriptiven Statistiken. Zur Veranschaulichung wurden verschiedene Aspekte der Stichprobe durch absolute und prozentuale Häufigkeiten, wie auch durch Mittelwert, Standardabweichung und Modalwert beschrieben. Weiters wurden Gruppen gebildet, zu deren Beschreibung inferenzstatistische Verfahren eingesetzt wurden. Kategoriale Variablen wurden anhand Pearson-Chi-Quadrat-Tests beschrieben. Zum Vergleich zweier Gruppen wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben, bei Verletzung der Voraussetzungen (Normalverteilung, Homogenität der Varianzen, intervallskalierte Testvariable) ein Mann-Whitney-U-Test eingesetzt. Um drei Gruppen zu vergleichen wurde zur Beschreibung der Gesamtstichprobe ein Kruskal-Wallis-H-Test durchgeführt, da es sich in jedem Fall um ordinalskalierte Daten handelt (vgl. Rasch, Friese, Hoffmann & Naumann, 2006).

Altersspezifische Unterschiede in den Konstrukten wurden mittels einfaktorieller ANOVA berechnet, bei nicht erfüllten Voraussetzungen (Normalverteilung, Homogenität der Varianzen, intervallskalierte Testvariable) wurde ein Kruskal-Wallis-H-Test durchge-

führt. Bei gegebenen Mittelwertsunterschieden wurden Scheffé-Tests gerechnet, um Aussagen darüber machen zu können, wie sich die Gruppen voneinander unterscheiden. Unterschiede bezüglich des Geschlechts, des Bildungsniveaus und des Internetnutzungsverhalten wurden anhand von t-Tests für unabhängige Stichproben berechnet, Mann-Whitney-U-Tests wurden bei Verletzung der Voraussetzungen eingesetzt.

Zur Prüfung der Voraussetzungen parametrischer Verfahren wurden bei t-Tests und einfaktoriellen ANOVAs Kolmogorov-Smirnov Tests (Normalverteilung) und Levene-Tests (Homogenität der Varianzen) berechnet.

Um die in der Arbeit beschriebenen Konstrukte zu analysieren, wurden Zusammenhangshypothesen herangezogen. Es wurde anhand partieller Korrelationen untersucht, wie die Konstrukte miteinander in Verbindung stehen. Durch Konstanthalten von Variablen werden die Zusammenhänge ohne den Einfluss Dritter dargestellt, und somit die Rolle der verschiedener einflussnehmenden Variablen sichtbar gemacht. Es sind die Kontrollvariablen Alter, Geschlecht, Bildungsgrad und Internetnutzung, deren Einfluss als Drittvariablen veranschaulicht werden soll.

Durch die Berechnung der Effektgrößen nach Pearson's Korrelationskoeffizienten r und Cromer's V kann die Bedeutsamkeit der gefundenen Ergebnisse analysiert werden. Um die Effekte bei t-Tests, Mann-Whitney-U-Tests und der ANOVA zu veranschaulichen, wurden t-Werte (siehe Formel 1), U-Werte (siehe Formel 2) beziehungsweise Eta-Quadrat (siehe Formel 3) in die Effektgröße r umgewandelt.

$$r = \sqrt{\frac{t^2}{t^2 + df}} \quad (1)$$

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}} \quad (2)$$

$$r = \sqrt{\frac{SS_M}{SS_T}} \quad (3)$$

Bei $r=0,10$ handelt es sich um einen kleinen, $r=0,30$ einen mittleren und $r=0,50$ einen großen Effekt, ebenso werden die Effektstärken von Cromer's V interpretiert (Bortz & Döring, 2005).

8.2 Überprüfung der Daten

Alle Werte wurden auf korrekte Dateneingabe geprüft, eine Analyse der minimalen und maximalen Werte zeigte keine Auffälligkeiten.

Zur Überprüfung auf Vollständigkeit der Daten wurde eine Missing Value Analysis (MVA) durchgeführt. Bezüglich des Fragebogens zur Kontroll- und Kompetenzerwartung (FKK) konnte eine Person eruiert werden, die 14 von 32 Items nicht beantwortete. Diese Person wurde für die Analyse des FKK nicht herangezogen.

Eine Person mit vier fehlenden Werten und drei weitere, die je drei fehlende Werte aufwiesen, wurden in jede Berechnung mit einbezogen. Die nicht beantworteten Items betreffen verschiedene Fragebögen beziehungsweise wurden in unterschiedlichen Skalen verrechnet. 14 weitere Personen weisen nur einen fehlenden Wert auf. Die übrigen Datensätze zeigen ein unauffälliges Missing-Value Pattern.

Das Maximum an fehlenden Werten bei einer einzigen Variablen sind $n=4$ (3,4%). Das liegt unter dem oft angenommenen Grenzwert von 10% an fehlenden Werten, daher wird keine weitere Analyse zum Umgang mit den fehlenden Werten vorgenommen (vgl. Hair, Black, Babin, Anderson & Tatham, 2006).

Die Basic Psychological Needs Scale (BPNS) weist zwölf fehlende Werte auf, wobei vier beziehungsweise zwei davon jeweils dieselbe Variable betreffen. Der SOK Life-Management Fragebogen fiel unauffällig aus. Lediglich fünf Werte waren als fehlend auszumachen, diese betrafen jeweils unterschiedliche Variablen, als auch unterschiedliche Personen. Der FKK weist, nach Ausschluss einer Person, neun fehlende Werte auf, zwei davon betreffen dieselbe Variable.

8.2.1 Ersetzen von fehlenden Werten:

Die fehlenden Werte wurden durch den Mittelwert der vorhandenen Werte des betreffenden Scores ersetzt. Den SOK Life-Management Fragebogen und BPNS betreffend

war es der jeweilige Summenscore, bezüglich des FKK war es die Ebene der ersten Summenscore-Bildung, die zur Berechnung herangezogen wurde.

Insgesamt wurden keine Personen oder Variablen aufgrund fehlender Werte vollständig ausgeschlossen. Eine Person kann jedoch bei Analysen bezüglich des FKK nicht berücksichtigt werden, da 14 Werte fehlen (43,75%).

9 ERGEBNISSE

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Studie detailliert dargestellt. Die Darstellung der Gesamtstichprobe erfolgt erst deskriptiv, danach soll durch Unterschiedshypothesen eine nähere Beschreibung der Gesamtstichprobe erfolgen. Die im Abschnitt Unterschiedshypothesen verglichenen Gruppen werden zuvor näher beschrieben. Im Anschluss daran werden die Ergebnisse der aufgestellten Zusammenhangshypothesen angeführt.

9.1 Deskriptive Darstellung der Gesamtstichprobe

Die erfasste Stichprobe setzt sich aus insgesamt 119 Personen zusammen, von denen 23 aus den Bundesländern Wien und Niederösterreich, weitere 96 Personen aus Vorarlberg stammen. Die Wohnorte der teilnehmenden Personen zählen großteils 10.000 bis 50.000 Einwohner (61%), 34% wohnen in kleineren, 5% in größeren Orten. Weiters zeigt sich, dass der überwiegende Teil der erfassten Stichprobe in einer Partnerschaft leben (80%) und 87% geben an, Kinder zu haben. 94% der TeilnehmerInnen wohnen selbstständig, 5% nehmen die Unterstützung einer Heimhilfe in Anspruch. Ein Teilnehmer wohnt in einer betreuten Wohnhausanlage. 91% geben an, täglich das Haus zu verlassen, 8% verlassen das Haus 2-3 Mal die Woche und ein Teilnehmer verlässt das Haus durchschnittlich einmal in der Woche. Chronische Erkrankungen liegen bei 10% der Personen vor.

9.1.1 Alter

Das Durchschnittsalter der TeilnehmerInnen ($n=119$) beträgt 67 Jahre ($M=69,66$, $SD=6,471$), wobei die Jüngsten 60 und die Älteste 88 Jahre ist. Der Modalwert liegt bei 67 Jahren (9,20%).

Es werden drei Altersgruppen gebildet, die in Abbildung 3 graphisch dargestellt sind. Gruppe 1 ($n=41$, 34,50%) umfasst alle TeilnehmerInnen bis 66 Jahren, Gruppe 2 ($n=39$, 32,75%) jene von 67 bis 71 Jahren und Gruppe 3 ($n=39$, 32,75%) alle TeilnehmerInnen ab 72 Jahren.

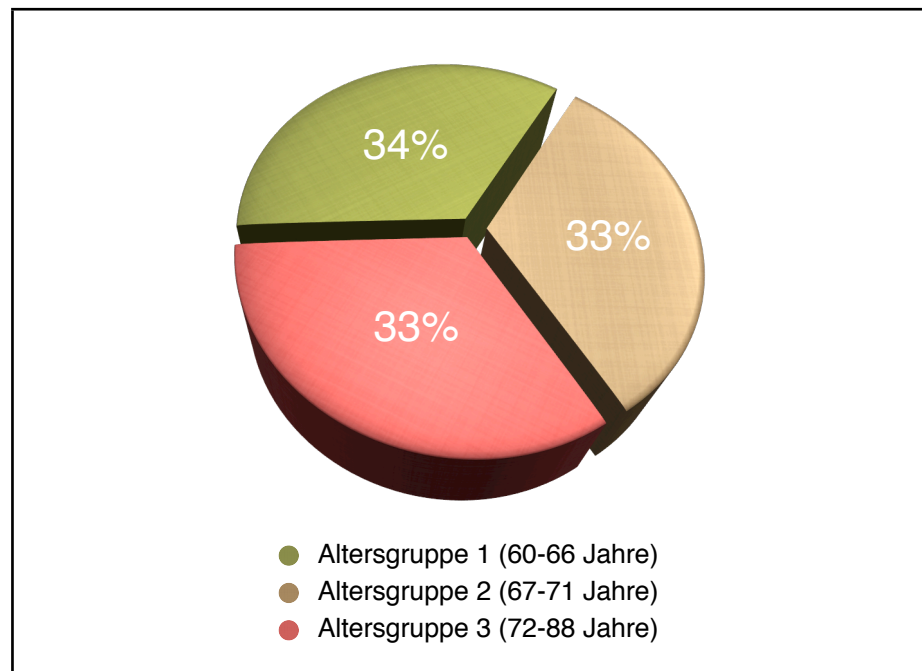


ABBILDUNG 3: ALTERSGRUPPEN

Die Altersgruppe 1 umfasst mehr weibliche ($n=27$) als männliche ($n=14$), die Altersgruppen 2 und 3 mehr männliche (Gruppe 2 $n=24$, Gruppe 3 $n=21$) als weibliche (Gruppe 2 $n=16$, Gruppe 3 $n=17$) TeilnehmerInnen ($\chi^2(2)=6,135$, $p=0,047$, $V=0,227$) (siehe Abbildung 4).

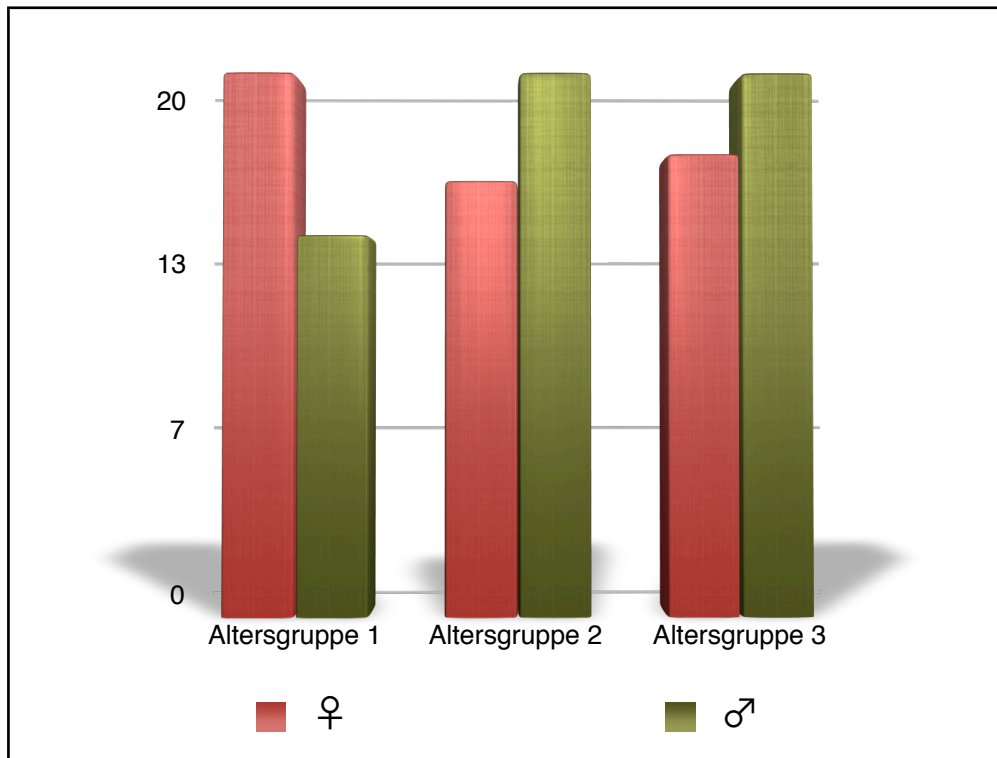


ABBILDUNG 4: VERTEILUNG DER GESCHLECHTER IN DEN ALTERSGRUPPEN

Weiters zeigte sich, dass die Altersgruppen unterschiedliche Häufigkeiten bezüglich der Internetnutzung aufweisen ($\chi^2(2)=13,746$, $p=0,001$, $V=0,340$) (siehe Abbildung 5).

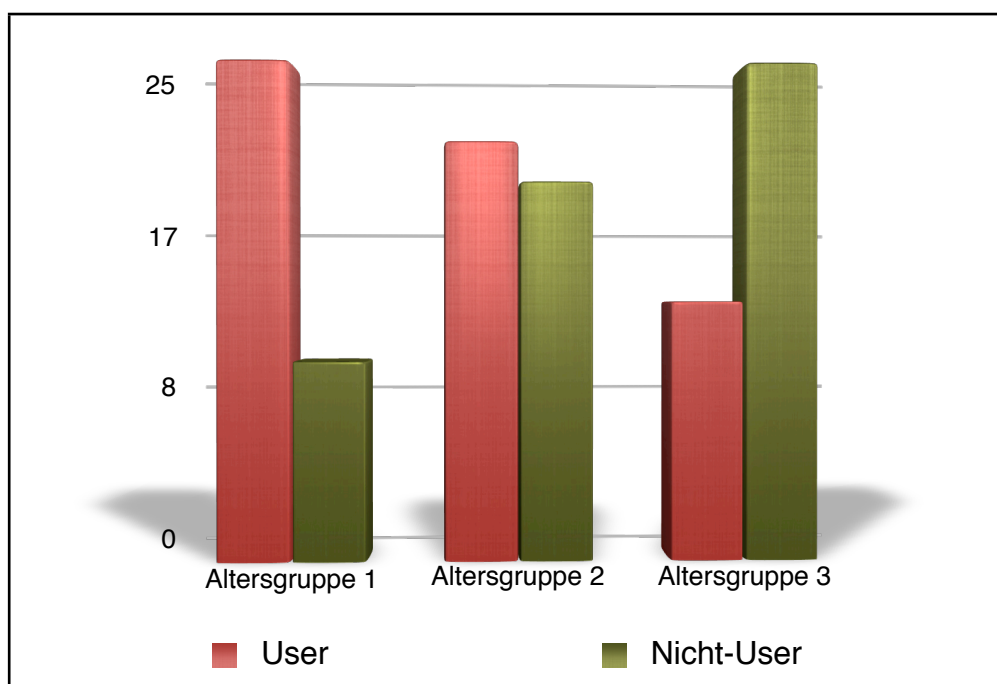


ABBILDUNG 5: VERTEILUNG DER USER UND NICHT-USER IN DEN ALTERSGRUPPEN

Personen, die Internet verwenden sind in der ersten Gruppe am häufigsten und in der dritten Gruppe am wenigsten vertreten (Gruppe 1 $n=31$, Gruppe 2 $n=21$, Gruppe 3 $n=13$). Die Anzahl der Nicht-User nehmen hingegen mit dem Alter zu (Gruppe 1 $n=10$, Gruppe 2 $n=19$, Gruppe 3 $n=25$). Hinsichtlich des Bildungsniveaus weisen die Altersgruppen keine Unterschiede auf ($H(2)=3,959$, $p=0,138$).

9.1.2 Geschlecht

Unter den TeilnehmerInnen ($n=119$) befinden sich 50,40% Frauen ($n=60$) und 49,60% Männer ($n=59$). Dies spiegelt auch das Geschlechterverhältnis der österreichischen Population wider (Statistik Austria, 2009).

Es zeigte sich beim Vergleich der Geschlechter kein altersspezifischer Mittelwertsunterschied ($t(117)=1,123$, $p=0,479$) und kein bildungsspezifischer Unterschied ($U=1463,500$, $z=1,657$, $p=0,097$). Auch die Anzahl von Usern und Nicht-Usern ist in den Geschlechtergruppen annähernd gleich ($\chi^2(1)=0,426$, $p=0,582$).

9.1.3 Bildungsniveau

Das Bildungsniveau wurde anhand der höchsten abgeschlossenen Schulbildung erhoben. 9,80% ($n=11$) gaben an, als höchsten Schulabschluss die Volksschule, 13,40% ($n=16$) die Hauptschule und 0,80% ($n=1$) die Unterstufe einer AHS absolviert zu haben. Eine Handels- oder Fachschule haben 15,10% ($n=18$) der TeilnehmerInnen abgeschlossen, 14,50% ($n=17$) machten eine Lehre. 16,80% ($n=20$) schlossen ihre Ausbildung mit Matura ab, 3,40% ($n=4$) absolvierten danach einen Diplomlehrgang und 26,90% ($n=32$) ein Studium an einer Fachhochschule oder Universität.

Für die weiteren Berechnungen werden die Angaben der TeilnehmerInnen in zwei Gruppen aufgeteilt (siehe Abbildung 6). 52,90% ($n=63$) geben an, ihren höchsten Schulabschluss unterhalb des Maturaniveaus absolviert zu haben (Bildungsgruppe 1),

47,10% ($n=56$) haben die Matura oder eine höhere Ausbildung abgeschlossen (Bildungsgruppe 2).

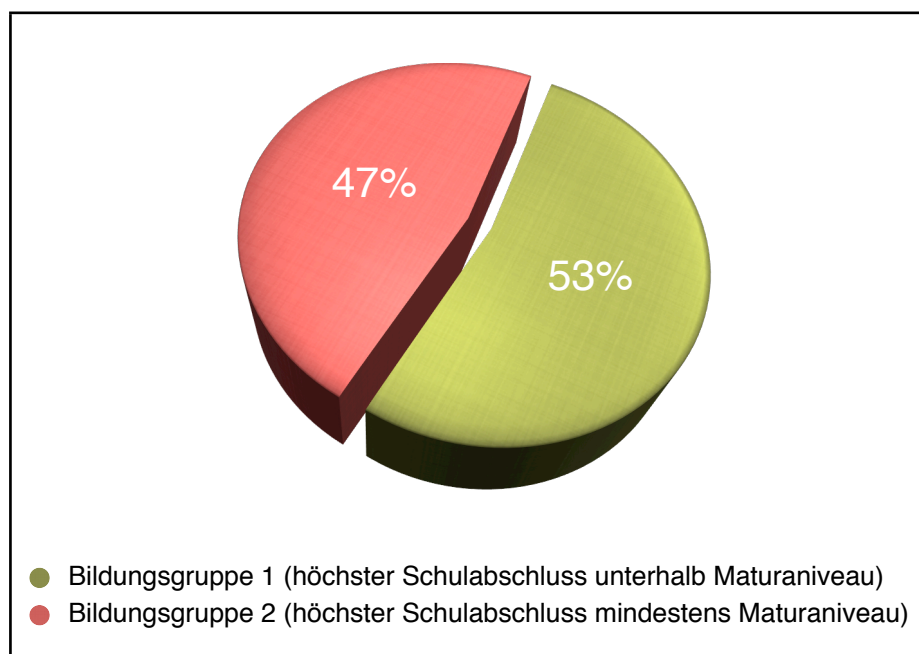


ABBILDUNG 6: BILDUNGSGRUPPEN

Mittels Berechnung von Pearson-Chi-Quadrat-Tests zeigte sich, dass sowohl eine vergleichbare Anzahl von Frauen und Männern in den zwei Gruppen ($\chi^2(1)=1,412$, $p=0,235$), als auch eine vergleichbare Anzahl von Usern und Nicht-Usern ($\chi^2(1)=3,986$, $p=0,065$) vertreten ist. Jedoch konnte ein Unterschied in von Usern und Nicht-Usern in den Bildungsgruppen anhand eines Mann-Whitney-U-Tests nachgewiesen werden (siehe Abschnitt 8.1.4). Es zeigte sich weiters kein altersspezifischer Unterschied dieser Gruppen ($t(117)=1,035$, $p=0,303$).

9.1.4 Internetnutzung

Von allen TeilnehmerInnen ($n=119$) nutzen 54,60% ($n=65$) das Internet und 45,40% ($n=54$) gaben an, das Internet nicht zu nutzen (siehe Abbildung 7).

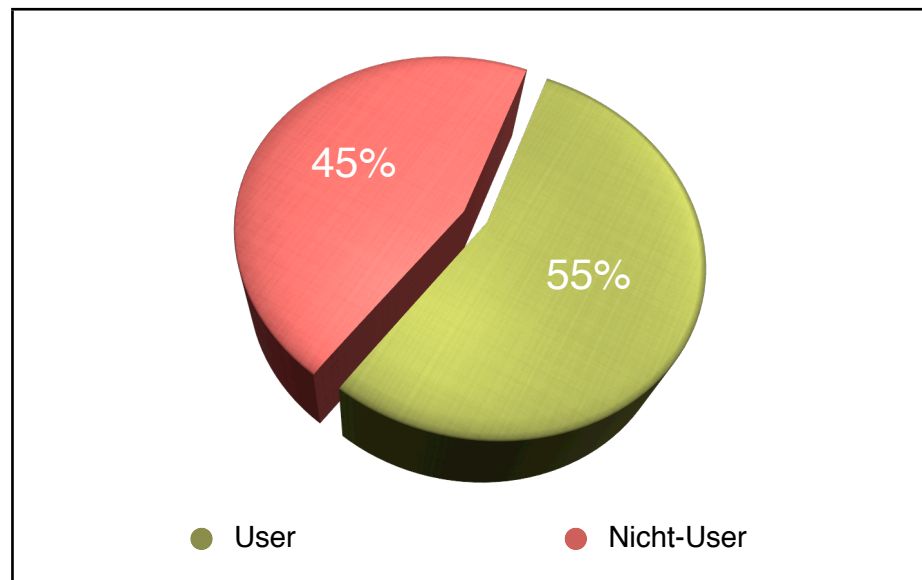


ABBILDUNG 7: INTERNETNUTZUNG

Aufgrund der Inhomogenität der Varianzen wurde zur Berechnung ein Mann-Whitney-U-Test herangezogen. Es zeigte sich ein Unterschied zwischen User und Nicht-Usern bezüglich des Alters ($U=928,000$, $z=4,422$, $p=0,000$, $r=0,41$). User ($M=67,17$, $SD=4,676$) weisen ein jüngeres Alter auf als Nicht-User ($M=72,66$, $SD=7,075$). Ebenso unterscheiden sich die User von den Nicht-Usern hinsichtlich der höchsten abgeschlossenen Schulbildung ($U=1204,500$, $z=-2,989$, $p=0,003$, $r=-0,274$), wie in Abbildung 8 dargestellt wird.

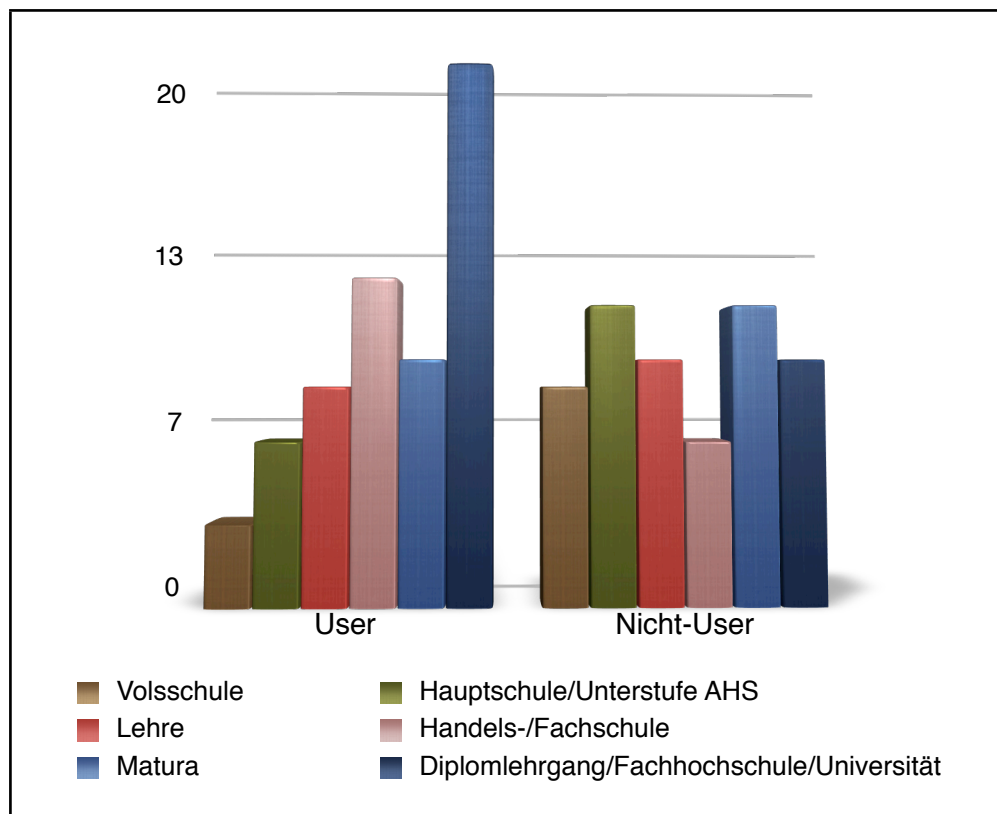


ABBILDUNG 8: BILDUNGSNIVEAU VON USERN UND NICHT-USERN

Personen, die das Internet benützen, weisen eine höhere Schulbildung auf ($Md=7$, $Q1=4$, $Q3=9$, $Mo=9$), als Nicht-User ($Md=5$, $Q1=3$, $Q3=7$, $Mo=3,7$). Männer und Frauen ($\chi^2(1)=0,426$, $p=0,582$) sind bei Usern und Nicht-Usern in ähnlicher Anzahl vertreten.

9.2 Unterschiedshypothesen

Im Folgenden sollen Unterschiede der Konstrukte anhand der im vorigen Abschnitt beschriebenen Gruppen dargestellt werden.

Um Altersgruppen zu analysieren, wurden einfaktorielle Varianzanalysen, bei Verletzung der Voraussetzungen Kruskal-Wallis-H-Tests gerechnet. Für die Berechnung geschlechts-, bildungs- und internetnutzungsspezifischer Unterschiede wurden t-Tests, bei Verwendung eines parameterfreien Verfahrens Mann-Whitney-U-Tests durchgeführt. Trotz Korrelation der abhängigen Variablen wurde die Durchführung von MANO-

VAs aufgrund der geringen Stichprobenzahl vermieden. Des Weiteren ist die Interpretation von mehr als drei Testvariablen sehr komplex. Die dadurch entstehende Kumulation des α -Fehlers wird nach Bonferroni korrigiert. Unterschiede in der Anwendung von SOK-Strategien wurden aufgrund dessen mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $\alpha=0,01$ getestet, Unterschiede in den Kontrollüberzeugungen wurden nicht korrigiert, da die beiden abhängigen Variablen nicht miteinander korrelieren.

9.2.1 Unterschiede in der Anwendung von SOK-Strategien

Jede Altersgruppe wendet SOK-Strategien in ähnlichem Ausmaß an ($F(2)=1,240$, $p=0,293$). Auch zeigen sich bei den einzelnen SOK-Strategien elektive Selektion ($F(2)=0,093$, $p=0,912$), verlustbasierte Selektion ($F(2)=2,031$, $p=0,136$), Optimierung ($H(2)=0,260$, $p=0,878$) und Kompensation ($F(2)=2,414$, $p=0,094$) keine Unterschiede in den Altersgruppen (siehe Abbildung 9). Die Strategie der Optimierung weist inhomogene Varianzen auf und wurde aufgrund dessen mit parameterfreiem Verfahren berechnet.

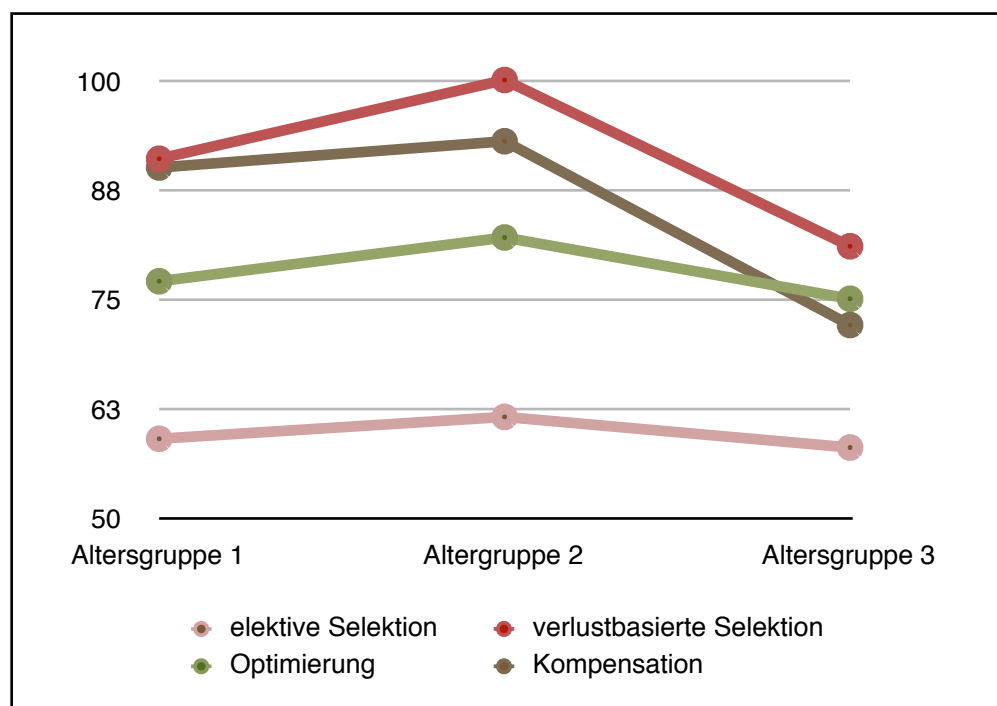


ABBILDUNG 9: VERLAUF DER ANWENDUNG VON SOK-STRATEGIEN IM ALTER

Beim Vergleich der Geschlechter zeigen sich ebenfalls keine Unterschiede in der Anwendung von SOK-Strategien ($t(117)=1,276$, $p=0,204$). Auch die Analyse der einzelnen Strategien, wie elektive Selektion ($t(117)=2,252$, $p=0,026$), verlustbasierte Selektion ($t(117)=0,672$, $p=0,503$), Optimierung ($t(117)=0,190$, $p=0,850$) und Kompensation ($t(117)=0,117$, $p=0,907$) zeigt bei einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $\alpha=0,01$ keine Unterschiede (siehe Abbildung 10).

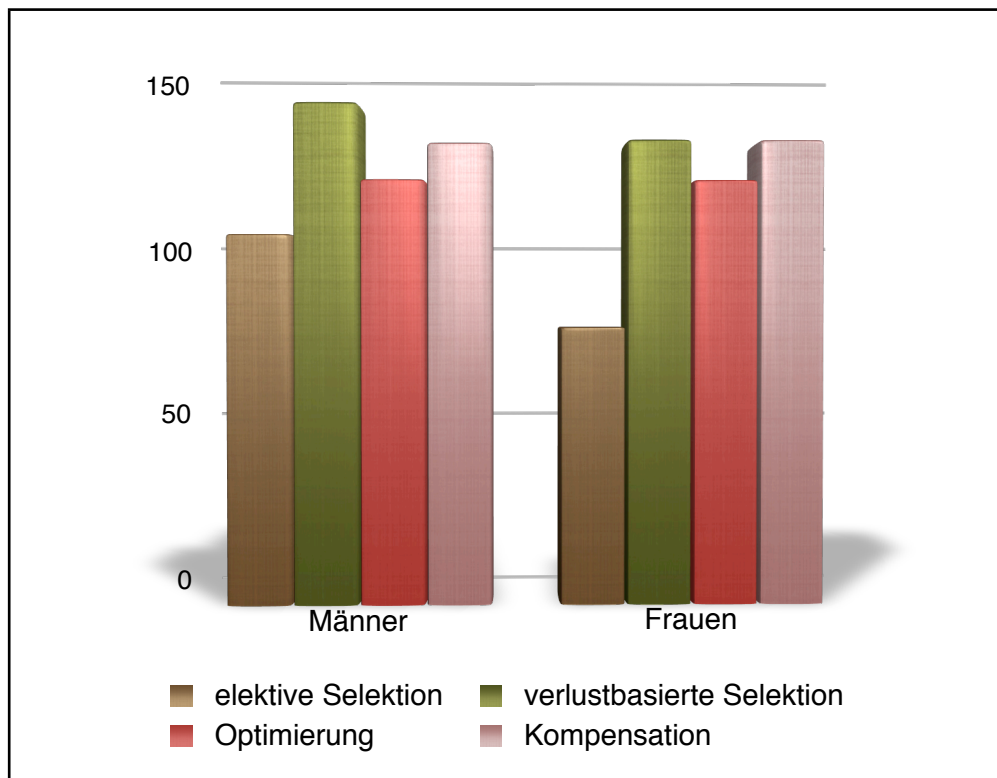


ABBILDUNG 10: ANWENDUNG VON SOK-STRATEGIEN IN DEN GESCHLECHTERN

Der Gesamtwert weist bezüglich des Bildungsniveaus keine homogenen Varianzen auf und wird deshalb anhand eines parameterfreien Verfahrens analysiert. Wie Abbildung 11 zeigt, weisen die Personen in den zwei Bildungsgruppen keinen unterschiedlichen Einsatz von SOK-Strategien auf ($U=1644,000$, $z=-0,644$, $p=0,519$). Auch die einzelnen Strategien, wie elektive Selektion ($t(117)=1,235$, $p=0,219$), verlustbasierte Selektion ($t(117)=0,214$, $p=0,831$), Optimierung ($t(117)=0,797$, $p=0,427$) und Kompensation ($t(117)=0,204$, $p=0,838$) sind in den beiden Bildungsgruppen gleich vertreten.

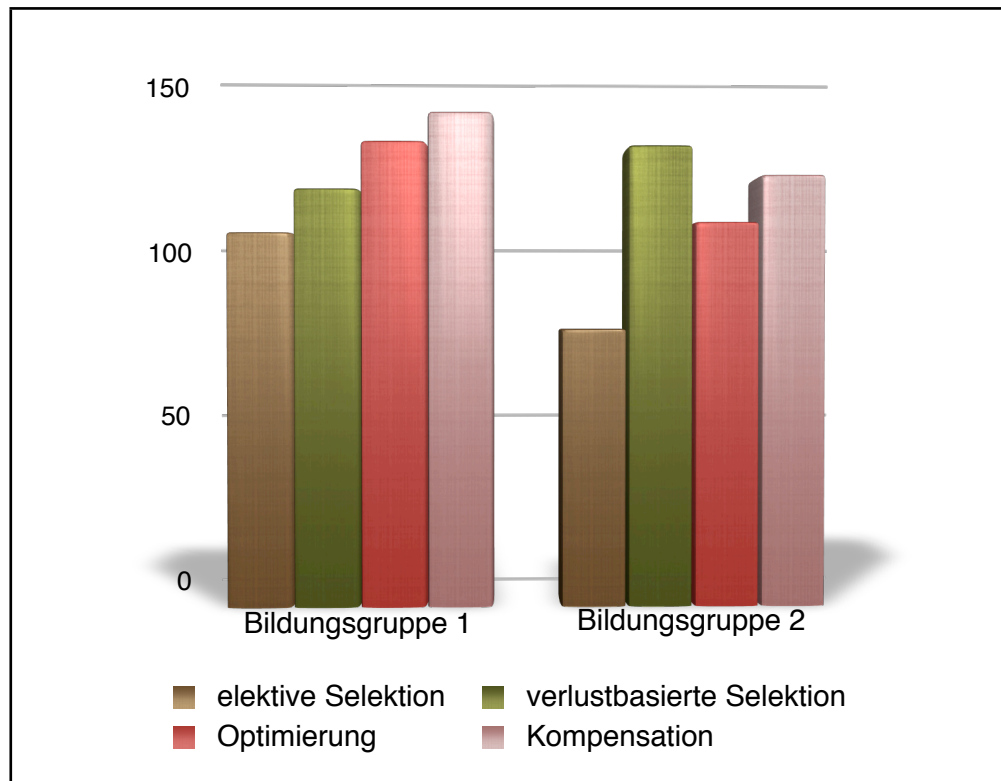


ABBILDUNG 11: ANWENDUNG VON SOK-STRATEGIEN IN DEN BILDUNGSGRUPPEN

Beim Vergleich der SOK-Strategien bezüglich der Internetnutzung zeigt sich, dass sowohl User als auch Nicht-User ähnliche SOK-Strategien anwenden ($t(117)=0,513$, $p=0,609$). Weiters zeigt sich kein Unterschied in der Anwendung der einzelnen SOK-Strategien: elektive Selektion ($t(117)=0,000$, $p=1,000$), verlustbasierte Selektion ($t(117)=-0,123$, $p=0,204$), Optimierung ($t(117)=1,602$, $p=0,112$) und Kompensation ($t(117)=-0,59$, $p=0,953$) (siehe Abbildung 12).

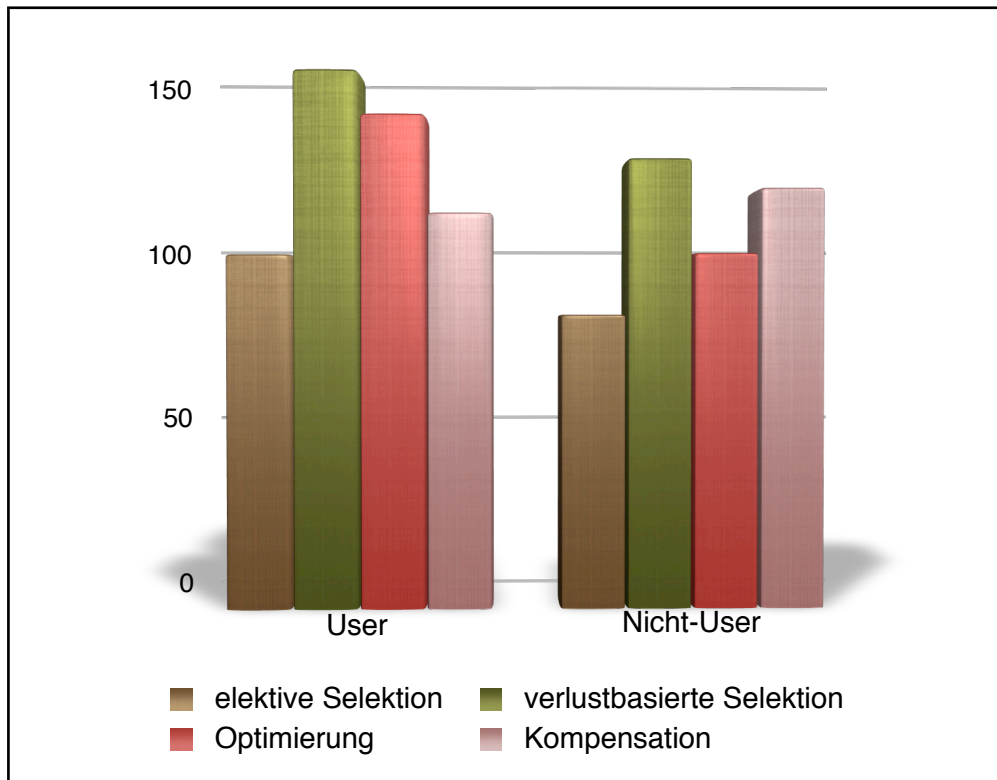


ABBILDUNG 12: ANWENDUNG VON SOK-STRATEGIEN BEI USERN UND NICHT-USERN

9.2.2 Unterschiede in den Kontrollüberzeugungen

Internale Kontrollüberzeugungen und soziale Externalität weisen inhomogene Varianzen in den verschiedenen Altersgruppen auf und werden folglich mit parameterfreien Verfahren berechnet. Es zeigt sich ein vergleichbares Ausmaß sowohl von Internalität ($H(2)=0,244$, $p=0,885$) als auch von sozialer Externalität ($H(2)=0,844$, $p=0,656$). Jedoch zeigte sich ein Unterschied von fatalistischer Externalität in den Altersgruppen ($F(2)=3,242$, $p=0,043$, $r=0,231$). Gruppe 2 weist einen Mittelwert von $M=22,15$ auf, die mittlere Ausprägung von fatalistischer Externalität bei Gruppe 3 ist $M=24,98$ (siehe Abbildung 13).

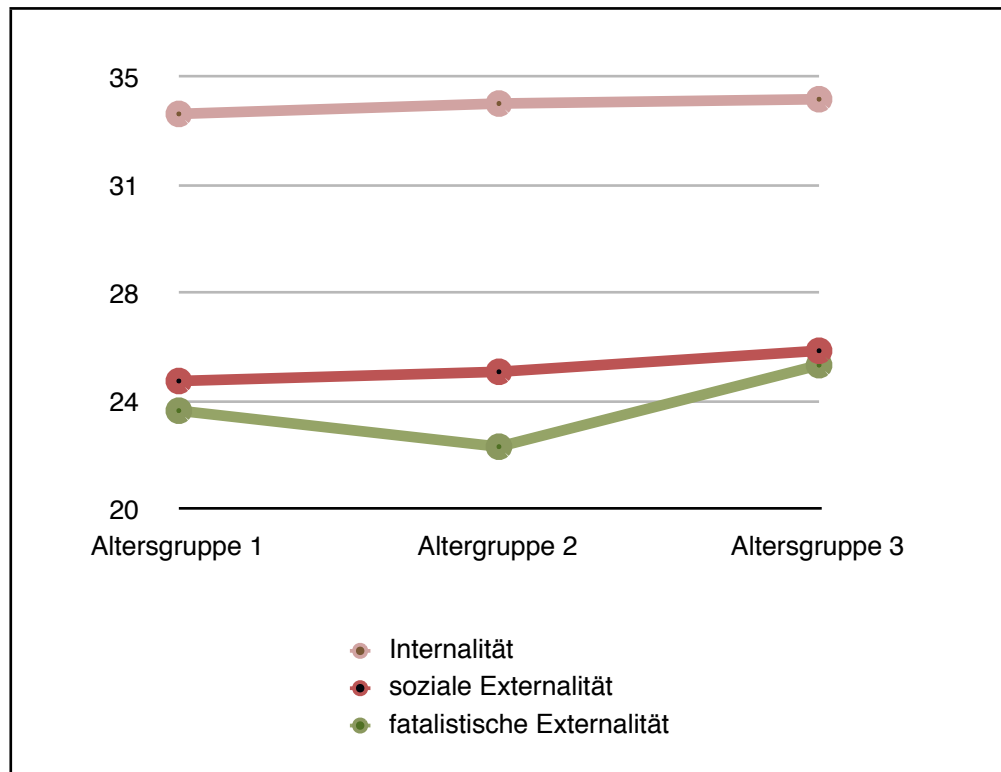


ABBILDUNG 13: KONTROLLÜBERZEUGUNGEN IM ALTER

Bei den Geschlechtern zeigt sich kein Unterschied bei Internalität ($t(116)=0,367$ $p=0,714$), sozialer Externalität ($t(116)=-1,143$ $p=0,255$) und fatalistischer Externalität ($t(116)=-1,578$, $p=0,117$).

Die beiden Bildungsgruppen weisen ähnlich ausgeprägte internale Kontrollüberzeugungen auf ($t(116)=1,212$, $p=0,228$), jedoch zeigen sich Unterschiede in der Externalität. Die fatalistische Externalität wird aufgrund inhomogener Varianzen mittels parameterfreien Verfahrens berechnet. Bezüglich der sozialen Externalität ergeben sich keine Unterschiede in den Bildungsgruppen ($t(116)=1,012$, $p=0,314$). Im Ausmaß der fatalistischen Externalität unterscheiden sich die Gruppen ($U=1139,500$, $z=-3,336$, $p=0,001$, $r=-0,307$) (siehe Abbildung 13). Personen, die ihre höchste abgeschlossene Ausbildung unterhalb des Maturaniveaus absolvierten, zeigen höhere fatalistische Externalität ($M=24,96$ $SD=5,523$) als jene, mit mindestens Maturaniveau ($M=21,86$, $SD=3,790$).

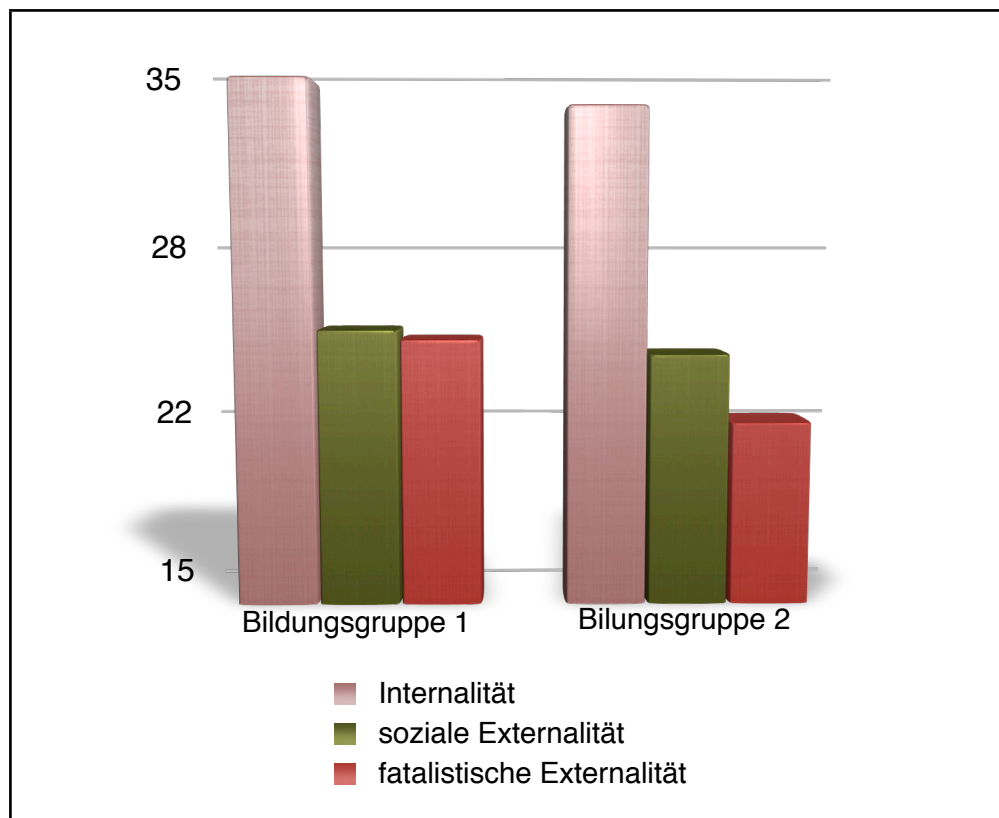


ABBILDUNG 14: KONTROLLÜBERZEUGUNGEN IN DEN BILDUNGSGRUPPEN

Sowohl User als auch Nicht-User weisen bezüglich interner Kontrollüberzeugungen ($t(116)=0,335$, $p=0,738$) und der sozialen Externalität ($t(116)=-1,949$, $p=0,054$) ähnliche Ausprägungen auf, jedoch gibt es Unterschiede in der fatalistischen Externalität ($t(116)=-3,606$, $p=0,000$, $r=0,355$) (siehe Abbildung 14).

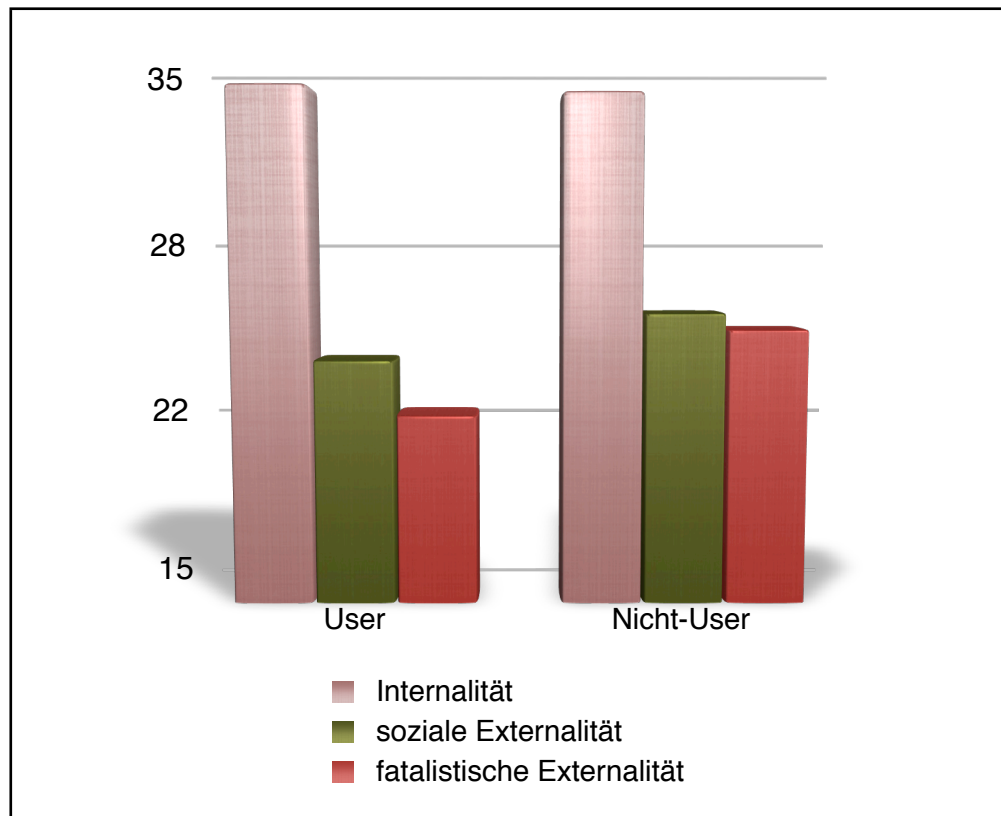


ABBILDUNG 15: KONTROLLÜBERZEUGUNGEN BEI USERN UND NICHT-USERN

Nicht-User zeigen in höherem Ausmaß fatalistische Externalität ($M=25,21$, $SD=4,796$) als Personen, die das Internet benutzen ($M=22,03$, $SD=4,747$).

9.2.3 Unterschiede in der Kompetenzerwartung

Hinsichtlich der Kompetenzerwartung zeigen sich keine Unterschiede in den untersuchten Gruppen. Weder die Altersgruppen ($F(2)=2,115$, $p=0,125$) noch das Bildungsniveau ($t(116)=-1,825$, $p=0,071$) weisen Unterschiede in der Kompetenzerwartung auf. Sowohl Männer als auch Frauen zeigen ähnliche Ausprägungen in der Kompetenzerwartung auf ($t(116)=0,753$, $p=0,453$). User und Nicht-User unterscheiden sich ebenfalls nicht in der Kompetenzerwartung ($t(116)=0,977$, $p=0,330$).

9.2.4 Unterschiede in dem Bedürfnis nach Kompetenz

Das Bedürfnis nach Kompetenz ist in allen analysierten Gruppen in vergleichbarem Ausmaß vorhanden. Die Altersgruppen ($F(2)=2,499$, $p=0,087$), die Geschlechter ($t(117)=1,127$, $p=0,262$), die Bildungsniveaus ($t(117)=-0,388$, $p=0,699$) und die Internetnutzung ($t(116)=1,227$, $p=0,222$) weisen keine Unterschiede in dem Bedürfnis nach Kompetenz auf.

9.3 Zusammenhangshypothesen

Im Folgenden wird überprüft, ob es einen Zusammenhang zwischen der Anwendung von SOK-Strategien und Wahrnehmung von Kompetenz und Kontrolle gibt. Um die Zusammenhänge um den Einfluss einer Drittvariablen bereinigen zu können, wurden partielle Korrelationen durchgeführt. Zur exakten Darstellung der Drittvariablen wurden Produktmomentkorrelationen und Rangkorrelationen nach Spearman eingesetzt, um Zusammenhänge der Konstrukte mit Alter und Bildungsniveau zu berechnen (siehe Tabelle 1). Punkt-biseriale Korrelationen (r_{pb}) wurden zur Berechnung der Zusammenhänge mit Geschlecht, biseriale Korrelationen (r_b) um den Zusammenhang mit Internetnutzung darzustellen herangezogen.

TABELLE 1: KORRELATIONEN DER UNTERSUCHTEN KONSTRUKTE MIT DRITTVARIABLEN

	Alter	Geschlecht	Bildung	Internet
<i>SOK</i>				
elektive Selektion	0,072	-0,204*	-0,145	0,000
verlustbasierte Selektion	0,003	-0,062	-0,027	0,011
Optimierung	0,074	-0,018	-0,133	-0,146
Kompensation	-0,118	-0,011	-0,064	0,005
<i>Kontrollüberzeugungen</i>				
Internalität	0,036	-0,034	-0,159	0,031

	Alter	Geschlecht	Bildung	Internet
soziale Externalität	0,111	0,106	-0,149	0,178
fatalistische Externalität	0,158	0,145	-0,334**	0,317**
<i>Kompetenz</i>				
Kompetenzerwartung	-0,028	-0,070	0,089	-0,090
Bedürfnis nach Kompetenz	-0,274**	-0,104	0,022	-0,113
<i>Psychologische Bedürfnisse</i>				
Bedürfnis nach Autonomie	-0,137	-0,148	0,019	0,045
Bedürfnis nach Verbundenheit	-0,005	0,148	-0,120	0,154

* $p \geq 0.05$ ** $p \geq 0.05$

Es weisen alle Kontrollvariablen einen Zusammenhang mit einem untersuchten Konstrukt auf. Das Alter steht im Zusammenhang mit dem Bedürfnis nach Kompetenz ($r = -0,274$, $p = 0,003$), die Variable Geschlecht mit elektiver Selektion ($r = 0,204$ $p = 0,26$), das Bildungsniveau ($r = -0,207$ $p = 0,002$) und die Internetnutzung ($r = 0,279$ $p = 0,002$) mit externalen Kontrollüberzeugungen. Aufgrund des theoretischen Hintergrunds (siehe Abschnitt 5) wird jedoch bei den im Folgenden berechneten Korrelationen der Einfluss aller Drittvariablen berücksichtigt.

9.3.1 Zusammenhang von SOK-Strategien und Kontrollüberzeugungen

Die Tabelle 2 zeigt die Ergebnisse der durchgeführten partiellen Korrelation. Die Produktmomentkorrelation (Korrelation nullter Ordnung) zeigt einen Zusammenhang zwischen der Anwendung von SOK-Strategien und Kontrollüberzeugungen. Der Gesamtwert korreliert zum einen positiv mit internalen Kontrollüberzeugungen ($r = 0,276$), zum anderen gehen externe Kontrollüberzeugungen (genauer: fatalistische Externalität) mit einer reduzierten Anwendung von SOK-Strategien einher ($r = -0,303$). Bei der Betrachtung der einzelnen Strategien zeigt sich, dass Internalität einen positiven Zusammenhang mit elektiver Selektion ($r = 0,294$) und Optimierung ($r = 0,195$) aufweist. Exter-

nale Kontrollüberzeugungen korrelieren negativ mit verlustbasierter Selektion ($r=-0,218$), Optimierung ($r=-0,321$) und Kompensation ($r=-0,192$).

TABELLE 2: PARTIELLE KORRELATION VON SOK-STRATEGIEN MIT KONTROLLÜBERZEUGUNGEN

	S_e	S_{lb}	O	K	SOK
Korrelation nullter Ordnung					
Internalität	0,294**	0,168	0,195*	0,078	0,276**
soziale Externalität	-0,058	-0,145	-0,147	0,014	-0,129
fatalistische Externalität	-0,122	-0,218*	-0,321**	-0,192*	-0,303**
Korrelationen erster Ordnung					
<i>Alter</i>					
Internalität	0,293**	0,168	,193*	0,082	0,276**
soziale Externalität	-0,065	-0,147	-0,158	-0,002	-0,133
fatalistische Externalität	-0,133	-0,223*	-0,340**	-0,178	-0,311**
<i>Geschlecht</i>					
Internalität	0,294**	0,166	0,195*	0,077	0,274**
soziale Externalität	-0,039	-0,139	-0,145	-0,012	-0,118
fatalistische Externalität	-0,096	-0,211*	-0,321**	-0,191*	-0,291**
<i>Bildungsniveau</i>					
Internalität	0,280**	0,166	0,183*	0,072	0,263**
soziale Externalität	-0,083	-0,150	-0,166	-0,021	-0,151
fatalistische Externalität	-0,194*	-0,243**	-0,390**	-0,225*	-0,380**
<i>Internetnutzung</i>					
Internalität	0,294**	0,169	0,193*	0,078	0,275**
soziale Externalität	-0,057	-0,150	-0,126	-0,016	-0,124
fatalistische Externalität	-0,125	-0,236**	-0,295**	-0,207*	-0,305**
Korrelationen vierter Ordnung					
Internalität	0,272**	0,165	0,168	0,077	0,254**
soziale Externalität	-0,061	-0,148	-0,151	-0,013	-0,132
fatalistische Externalität	-0,170	-0,248**	-0,370**	-0,228*	-0,363**

Die Variablen Bildungsniveau und Internetnutzung stellen sich als Moderatorvariablen heraus. Beide verändern den Zusammenhang zu fatalistischen Externalität: durch das Kontrollieren der Variable Internetnutzung zeigt sich ein stärkerer negativer Zusammenhang mit der Strategie der elektiven Selektion ($r=-0,236$) und der Strategie der Kompensation ($r=-0,207$). Der negative Zusammenhang mit der Strategie der Optimierung wird verringert ($r=-0,295$). Durch das Kontrollieren der Variable Bildungsniveau verstärkt sich der negative Zusammenhang mit den Strategien verlustbasierte Selektion ($r=-0,243$), Kompensation ($r=-0,225$) und dem Gesamtwert ($r=-0,380$). Die Variable Alter zeigt ebenfalls einen kleinen Einfluss auf den Zusammenhang zwischen der Anwendung von SOK-Strategien und fatalistischer Externalität. Nachdem das Alter kontrolliert wurde, zeigt sich kein Zusammenhang zur Strategie der Kompensation mehr.

Die Variable Bildungsniveau beeinflusst auch den Zusammenhang der SOK-Strategien mit internalen Kontrollüberzeugungen. Es zeigt sich ein verringerter Zusammenhang mit den Strategien der Selektion ($r=0,280$), der Optimierung ($r=0,183$) und dem Gesamtwert ($r=0,263$).

Durch die Berechnung der partiellen Korrelation vierter Ordnung wurden die Variablen Alter, Geschlecht, Bildungsniveau und Internet kontrolliert. Der positive Zusammenhang zwischen der Anwendung von SOK-Strategien mit internalen Kontrollüberzeugungen zeigte sich verringert: verlustbasierter Selektion weist eine Korrelation von $r=0,272$ auf, die Strategie der Optimierung zeigt keinen Zusammenhang mehr. Die negative Korrelation mit fatalistischer Externalität wird durch das Kontrollieren aller vier Variablen erhöht. Die Strategie der verlustbasierten Selektion weist einen Zusammenhang von $r=-0,248$, die Strategie der Optimierung von $r=-0,370$ und die Strategie der Kompensation von $r=-0,228$ auf. Der Gesamtwert weist einen Zusammenhang von $r=-0,363$ auf.

9.3.2 Zusammenhang von SOK-Strategien und Kompetenzerwartung

Die Korrelation nullter Ordnung zeigt bei allen SOK-Strategien einen mittleren positiven Zusammenhang mit der Kompetenzerwartung (siehe Tabelle 3). Die Strategie der elektiven Selektion korreliert mit $r=0,258$, die Strategie der verlustbasierten Selektion mit $r=0,253$, die Strategie der Optimierung zeigt einen Zusammenhang von $r=0,309$ und die der Kompensation weist einen von $r=0,299$ auf. Der Gesamtwert zeigt einen Zusammenhang mit der Kompetenzerwartung von $r=0,378$.

TABELLE 3: PARTIELLE KORRELATION VON SOK-STRATEGIEN MIT KOMPETENZERWARTUNG

	S_e	S_{lb}	O	K	SOK
Korrelation nullter Ordnung					
Kompetenzerwartung	0,258**	0,253**	0,301**	0,229*	0,378**
Korrelationen erster Ordnung					
<i>Alter</i>					
Kompetenzerwartung	0,260**	0,254**	0,304**	0,227*	0,378**
<i>Geschlecht</i>					
Kompetenzerwartung	0,249**	0,250**	0,300**	0,228*	0,373**
<i>Bildungsniveau</i>					
Kompetenzerwartung	0,281**	0,258**	0,317**	0,236**	0,398**
<i>Internetnutzung</i>					
Kompetenzerwartung	0,258**	0,256**	0,292**	0,231*	0,376**
Korrelationen vierter Ordnung					
Kompetenzerwartung	0,273**	0,256**	0,313**	0,239*	0,392**

* $p \geq 0.05$ ** $p \geq 0.05$

Alle der untersuchten Drittvariablen erwiesen sich nach der Durchführung einer partiellen Korrelation als Moderatorvariablen. Sowohl nach der Kontrolle des Alters ($r=0,227$), des Geschlechts ($r=0,228$), des Bildungsniveaus ($r=0,236$) und der Internetnutzung ($r=0,231$) sank der Zusammenhang zwischen Kompetenzerwartung und der Strategie

der Kompensation. Weiters zeigte sich, dass das Bildungsniveau die Korrelation unterdrückte. Nachdem das Bildungsniveau kontrolliert wurde, stieg der Zusammenhang mit der Strategie der elektiven Selektion ($r=0,281$).

9.3.3 Zusammenhang von SOK-Strategien und Bedürfnis nach Kompetenz

Die Produktmomentkorrelation weist einen Zusammenhang zwischen dem Bedürfnis nach Kompetenz und der Strategie der Kompensation auf ($r=0,183$). Alle anderen Strategien und der Gesamtwert zeigen keinen Zusammenhang (siehe Tabelle 4).

TABELLE 4: PARTIELLE KORRELATION VON SOK-STRATEGIEN MIT BEDÜRFNIS NACH KOMPETENZ

	S_e	S_{lb}	O	K	SOK
Korrelation nullter Ordnung					
Bedürfnis nach Kompetenz	0,099	0,095	0,127	0,183*	0,182*
Korrelationen erster Ordnung					
<i>Alter</i>					
Bedürfnis nach Kompetenz	0,124	0,099	0,154	0,158	0,194
<i>Geschlecht</i>					
Bedürfnis nach Kompetenz	0,080	0,089	0,126	0,183*	0,172
<i>Bildungsniveau</i>					
Bedürfnis nach Kompetenz	0,102	0,095	0,129	0,184*	0,185*
<i>Internetnutzung</i>					
Bedürfnis nach Kompetenz	0,100	0,097	0,133	0,185*	0,178
Korrelationen vierter Ordnung					
Bedürfnis nach Kompetenz	0,092	0,090	0,155	0,152	0,176

* $p \geq 0.05$ ** $p \geq 0.05$

Nach Durchführung einer partiellen Korrelation zeigt sich der Einfluss des Alters. Nachdem die Variable kontrolliert wurde erweist sich der zuvor ermittelte Zusammenhang als nicht mehr signifikant.

9.3.4 Differenzierung der Konstrukte

Zur Differenzierung der untersuchten Konstrukte wurde eine Produktmomentkorrelation durchgeführt. Es zeigten sich durchwegs mittlere bis hohe Korrelationen (siehe Tabelle 5).

TABELLE 5: KORRELATIONEN DER UNTERSUCHTEN KONSTRUKTE

	Internalität	soziale Externalität	fatalistische Externalität	Kompetenz- erwartung
Bedürfnis nach Kompetenz	0,406**	-0,264**	-0,210*	0,446**
Bedürfnis nach Autonomie	0,299**	-0,469**	-0,395**	0,506**

* $p \geq 0.05$ ** $p \geq 0.01$

Sowohl das Bedürfnis nach Kompetenz ($r=0,446$) als auch Das Bedürfnis nach Autonomie ($r=0,506$) weisen hohe Korrelationen mit dem Konstrukt der Kompetenzerwartung auf.

Das Bedürfnis nach Kompetenz zeigt einen höheren Zusammenhang mit internalen Kontrollüberzeugungen ($r=0,406$), mit externalen Kontrollüberzeugungen einen kleinen bis mittleren Zusammenhang. Soziale Externalität korreliert negativ mit $r=-0,264$ und fatalistische Externalität negativ mit $r=-0,210$. Das Bedürfnis nach Autonomie zeigt hingegen einen höheren Zusammenhang mit externalen Kontrollüberzeugungen. Soziale Externalität korreliert negativ mit $r=-0,469$, fatalistische Externalität steht mit $r=-0,395$ ebenfalls in einem negativen Zusammenhang. Internale Kontrollüberzeugungen korrelieren in mittlerem Ausmaß mit dem Bedürfnis nach Autonomie ($r=0,299$).

Um die Konstrukte vollständig darzustellen, werden die jeweiligen Interkorrelationen berechnet (Tabellen 6-8).

TABELLE 6: INTERKORRELATIONEN DER SOK-STRATEGIEN

	elektive Selektion	verlustbasierte Selektion	Optimierung	Kompensation
elektive Selektion	1	0,412**	0,400**	0,119
verlustbasierte Selektion	0,412**	1	0,284**	0,157
Optimierung	0,400**	0,284**	1	0,365**
Kompensation	0,119	0,157	0,365**	1

TABELLE 7: INTERKORRELATIONEN DES FKK

	Internalität	soziale Externalität	fatalistische Externalität	Kompetenz- erwartung
Internalität	1	-0,126	-0,105	0,603**
soziale Externalität	-0,126	1	0,584**	-0,331**
fatalistische Externalität	-0,105	0,584**	1	-0,455**
Kompetenz- erwartung	0,603**	-0,331**	-0,455**	1

TABELLE 8: INTERKORRELATIONEN DER PSYCHOLOGISCHEN BEDÜRFNISSE

	Bedürfnis nach Kompetenz	Bedürfnis nach Autonomie	Bedürfnis nach Verbundenheit
Bedürfnis nach Kompetenz	1	0,432**	0,482**
Bedürfnis nach Autonomie	0,432**	1	0,516**
Bedürfnis nach Verbundenheit	0,482**	0,516**	1

10 DISKUSSION

Im Folgenden werden die wichtigsten Ergebnisse der Studie zum Einfluss von Kontrollüberzeugungen und Kompetenz auf Coping-Strategien im Alter dargestellt und miteinander in Zusammenhang gebracht.

10.1 Zusammenhang von SOK und Kontrollüberzeugungen

Freund und Baltes (1998, 1999) fanden keinen Zusammenhang zwischen der Anwendung von SOK-Strategien und Kontrollüberzeugungen. Die vorliegende Studie konnte jedoch zeigen, dass dieser Zusammenhang besteht, auch nachdem Drittvariablen kontrolliert wurden. Krampen (1986) betont, dass verschiedene Lebensumstände unterschiedlich kontrollierbar wahrgenommen werden können. Der Umstand, dass die Kontrollüberzeugungen nicht generell, auf alle Lebensbereiche bezogen, sondern spezifisch beim Problemlösen erhoben wurden, könnte den entscheidenden Unterschied darstellen und wäre im Sinne von Krampen (1986) zu interpretieren. Weiters wurden die Kontrollüberzeugungen in der Studie von Freund und Baltes (1998, 1999) anhand von nur zehn Items erhoben. Dies könnte die Reliabilität der Erhebung derart eingeschränkt haben, dass sich kein Zusammenhang ermitteln ließ.

Die Korrelationen zu den einzelnen Strategien werden im Folgenden differenziert betrachtet. Vor dem Kontrollieren der Drittvariablen, zeigt sich ein kleiner bzw. mittlerer Zusammenhang internaler Kontrollüberzeugungen mit den Strategien der elektiven Selektion ($r=0,294$) und der Optimierung ($r=0,195$). Beide stellen primäre Coping-Strategien dar, die vermehrt eingesetzt werden, wenn das Gefühl der Kontrollierbarkeit gegeben ist. Bei einem großen Ausmaß an Internalität ist das subjektive Gefühl der Kontrolle vorhanden und somit werden in Übereinstimmung mit den Annahmen des SOK-Modells die Strategien der elektiven Selektion und der Optimierung verstärkt einge-

setzt. Jedoch erweist sich das Bildungsniveau in diesem Zusammenhang als Moderatorvariable, nach deren Konstanthalten sich nur mehr die Korrelation mit verlustbasierter Selektion zeigt ($r=0,272$).

Im Gegensatz dazu korrelieren Strategien, die eingesetzt werden wenn Kontrollierbarkeit nicht mehr gegeben ist, ausschließlich negativ mit externalen Kontrollüberzeugungen, genauer mit fatalistischer Externalität. Fatalistische Externalität beschreibt eine externe Kontrolle im Sinne von Schicksalsgläubigkeit, soziale Externalität hingegen meint Kontrollverlust aufgrund von Unselbständigkeit und Abhängigkeit. Es scheint, dass fatalistische Externalität die Anwendung von Strategien verringert, die eingesetzt werden, wenn die Person sich mit Verlusten konfrontiert sieht. Dies ist bei sozialer Externalität nicht der Fall. Fatalistische Externalität begleitet möglicherweise einen Menschen über das ganze Leben hinweg und kann als Persönlichkeitsmerkmal verstanden werden. Soziale Externalität hingegen scheint eher dem Umstand zu entsprechen, der durch die Konfrontation mit Verlusten entsteht. Dies stellt eine mögliche Erklärung dar, warum fatalistische Externalität einen verringerten Einsatz von SOK-Strategien mit sich bringt, im speziellen von denjenigen Strategien, die aufgrund eines widerfahrenen Verlustes angewendet werden, soziale Externalität hingegen nicht. Jedoch zeigt fatalistischen Externalität einen negativen Zusammenhang mit einer weiteren Strategie, nämlich mit Optimierung. Hier zeigt sich die stärkste negative Korrelation ($r=-0,370$). Ein hohes Ausmaß an fatalistischer Externalität geht mit einer geringen Anwendung der Strategie der Optimierung einher. Optimierung stellt eine Strategie dar, die eher in kontrollierten Situationen angewendet wird. Dies stellt den einzigen Hinweis auf eine, in der Literatur postulierte, veränderte Anwendung der SOK-Strategien nach dem Verlust von Kontrolle dar. Betrachtet man auch die Korrelation mit den Strategien der verlustbasierten Selektion ($r=-0,248$) und der Kompensation ($r=-0,228$) erscheint es, dass fatalistische Externalität eher mit einer generellen Abnahme von SOK-Strategien einhergeht. Ein Erklärungsansatz dafür könnte, neben der Abgrenzung zur sozialen Externalität, die möglicherweise gering wahrgenommene Kompetenz sein. Diese Überlegung wird an späterer Stelle wieder aufgegriffen.

Interessant erscheint, dass sich im Alter keine Veränderungen von SOK-Strategien, jedoch Veränderungen bei den Kontrollüberzeugungen zeigen. Die fatalistische Externalität nimmt zwischen der zweiten und der dritten Altersgruppe zu. Ein geschlechtsspezifischer Effekt kann ausgeschlossen werden, da nur die erste Altersgruppe ungleich mehr Frauen umfasst. Es wäre zu erwarten, dass sich mit einer Zunahme von externalen Kontrollüberzeugungen die Anwendung von SOK-Strategien verändert. Da ein erfahrener Kontrollverlust mit einem Anstieg von sekundärer Kontrolle beziehungsweise akkomodativer Prozesse einher geht, ist mit einer verstärkten Anwendung von Strategien zu rechnen, die diese Prozesse beinhalten und mit denen in erster Linie auf Verluste reagiert wird. Dies sind nach dem SOK-Modell die Strategien der verlustbasierten Selektion und der Kompensation. Es konnte jedoch in der vorliegenden Untersuchung keine veränderte Anwendung von SOK-Strategien in den Altersgruppen gefunden werden. Hier könnte wieder die oben beschriebene Differenzierung der beiden Externalitäten zum Tragen kommen. Es könnte sein, dass vielmehr die soziale Externalität den Verlust von Kontrolle im Alter widerspiegelt und sich primär auf die Anwendung von SOK-Strategien auswirkt, fatalistische Externalität hingegen nicht.

10.2 Zusammenhang von SOK mit Kompetenz

Der Einsatz von SOK-Strategien basiert auf der Annahme, dass auf spezifische Stressoren spezifische Reaktionen folgen. Somit scheint die Vielzahl von Bewältigungsformen relevant, um adäquat auf Anforderungen zu reagieren. Die Kompetenzerwartung nach Krampen (1991) beschreibt die Erwartung darüber, dass in der aktuellen Situation Handlungsalternativen zur Verfügung stehen und ist ein geeignetes Konstrukt, um die subjektive Verfügbarkeit von verschiedenen Bewältigungsformen zu erfassen. Es zeigt sich, dass die Verfügbarkeit von Strategien im mittleren Ausmaß mit der Anwendung jeder einzelnen SOK-Strategie korreliert. Kompetenzerwartung erklärt 14,3% der Varianz des Einsatzes von SOK-Strategien. Dies bestätigt die vermutete Relevanz verschiedene Strategien zur Auswahl zu haben, um sich gegenüber Anforderungen kompetent zu fühlen. Interessant erscheint die Tatsache, dass im Gegensatz dazu das

Konstrukt Bedürfnis nach Kompetenz mit keiner einzigen Strategie in Zusammenhang steht. Der Definition nach steht es den internalen Kontrollüberzeugungen sehr nahe, was sich auch in dem starken Zusammenhang dieser beiden Konstrukte zeigt ($r=0,406$). Diese Nähe erklärt auch möglicherweise die gravierenden Unterschiede der beiden Kompetenz-Konstrukte in ihren Beziehungen zu den SOK-Strategien. Es zeigt sich, dass sich zwar externe Kontrollüberzeugungen auf die Anwendung der meisten SOK-Strategien auswirken, internale Kontrollüberzeugungen hingegen nur mit der Strategie der verlustbasierten Selektion in Zusammenhang stehen. So gesehen überraschen die nicht vorhandenen Zusammenhänge mit dem Bedürfnis nach Kompetenz nicht, sie können im Sinne internaler Kontrollüberzeugungen interpretiert werden.

10.3 Zusammenhang von Kontrollüberzeugungen und Kompetenz

Die beiden Ausprägungen der externalen Kontrollüberzeugungen zeigen nicht nur unterschiedliche Auswirkungen auf die Anwendung von SOK-Strategien. Auch der Zusammenhang mit dem Konstrukt der Kompetenzerwartung gestaltet sich komplex. Kompetenzerwartung beschreibt die Erwartung darüber, in spezifischen Situationen geeignete Handlungsalternativen zur Verfügung zu haben. Es zeigt sich, dass fatalistische Externalität mehr Varianz der Kompetenzerwartung erklärt (20,7%) als soziale Externalität (11%). Sowohl ein hohes Ausmaß an Schicksalsgläubigkeit, als auch vermehrte Abhängigkeit und Unselbständigkeit gehen mit einer geringen Kompetenzerwartung einher, jedoch hat Schicksalsgläubigkeit gravierendere Auswirkungen auf die Kompetenzerwartung.

Personen die eine ausgeprägte fatalistische Externalität aufweisen, fühlen sich weniger kompetent ($r=-0,455$). Die geringere Kompetenz könnte im Sinne von Skinner (2002) interpretiert werden, die meint, dass nur wer sich aktiv mit der Situation beschäftigt, die Möglichkeit hat, Kompetenz zu erfahren. Personen mit einem hohen Ausmaß an fatalistischer Externalität beschäftigen sich vielleicht weniger mit herausfordernden Situati-

onen, da sie ungünstige Attribuierungsmuster aufweisen. Erfolge in der Problembewältigung werden nicht der eigenen Leistung, sondern externalen Ursachen zugeschrieben und können dadurch nicht die wahrgenommene Kompetenz steigern. Das geringere Ausmaß an Kompetenzerwartung bei Personen mit ausgeprägter fatalistischer Externalität lässt sich auch auf den Einsatz von Bewältigungsstrategien zurückführen. Der in der Literatur postulierte Ansatz, dass eine Abnahme von Kontrolle mit der Anwendung veränderter Strategien einhergeht, konnte so nicht gefunden werden. Vielmehr zeigte sich eine generelle verringerte Anwendung von SOK-Strategien. Ein möglicher Grund hierfür könnte das oben beschriebene verringerte Ausmaß an Kompetenzerwartung sein. Durch die eingeschränkte Möglichkeit, flexibel auf Situationen reagieren zu können, weil nicht genügend adäquate Alternativen zur Verfügung stehen, könnte der Einsatz von SOK-Strategien verringert werden. Dies würde die vielfach zitierte Relevanz von Flexibilität beim Einsatz von Coping-Strategien unterstreichen.

Personen mit sozialer Externalität weisen einen geringeren Zusammenhang zu Kompetenzerwartung auf ($r=-0,331$). Die geringere Ausprägung könnte auf ein günstigeres Attributionsmuster zurückzuführen sein. Erfolge können als selbst verursacht angesehen werden und somit die wahrgenommene Kompetenz erhöhen. Wenn davon ausgegangen wird, dass eher soziale Externalität als fatalistische Externalität eine Reaktion auf Verluste darstellt, kann ein vermehrter Einsatz von Strategien angenommen werden, die diese Verluste abfedern. Skinner (2002) betont die Relevanz sich mit stressreichen Situationen auseinanderzusetzen, um über verbesserte Strategien eine Erhöhung der wahrgenommenen Kompetenz zu erreichen. Die vorliegende Studie zeigt, dass die Kompetenzerwartung ebenfalls mit sekundären Coping-Strategien in mittlerem Ausmaß korreliert. Dies stellt einen Hinweis darauf dar, dass nicht nur die Beschäftigung mit Situationen, sondern auch die eigene Anpassung an stressreiche Situationen die wahrgenommene Kompetenz erhöht. Personen mit ausgeprägter sozialer Externalität könnten so, nicht zuletzt auch durch den Einsatz von sekundären Coping-Strategien, ein höheres Ausmaß Kompetenz erfahren.

10.4 SOK im Alter

Im Sinne des erfolgreichen Alterns sollten SOK-Strategie möglichst oft und adäquat eingesetzt werden. Daher überrascht es, dass mit fortschreitendem Alter erst eine Zunahme, ab etwa 70 Jahren eine Abnahme von SOK-bezogenem Verhalten berichtet wird. Die reduzierte Anwendung von SOK-Strategien wird auf eingeschränkt verfügbare Ressourcen zurückgeführt. Eine wichtige Ressource stellt das Gefühl der Kontrollierbarkeit dar, dessen Abnahme zu einem veränderten Einsatz von Coping-Strategien führt. Es werden verstärkt Strategien eingesetzt, die die Anpassung der Person an die Umwelt zum Ziel haben und nicht eine Veränderung der Situation. Im SOK-Modell entspricht dies den Strategien der verlustbasierten Selektion und der Kompensation. In der vorliegenden Untersuchung konnte jedoch keine Abnahme der Anwendung von SOK-Strategien festgestellt werden. Es zeigte sich ein Trend in diese Richtung, jedoch wurde er statistisch nicht bestätigt. Auch zeigte sich keine Änderung in Richtung verlustbasierte Selektion oder Kompensation, wie nach dem SOK-Modell zu erwarten gewesen wäre. Bei der untersuchten Stichprobe blieb auch die Strategie der Optimierung in unverändertem Ausmaß erhalten, die sich gemeinsam mit der Strategie der Kompensation als besonders relevant für erfolgreiches Altern herausgestellt hat. Demnach kann von hohem subjektivem Wohlbefinden der teilnehmenden Personen ausgegangen werden, welches auch nicht von ausgeprägten sozialen oder körperlichen Einbußen gestört wird. Der überwiegende Großteil der untersuchten Personen lebt in Partnerschaften (80%), hat Kinder (87%), wohnt selbständig (94%) und verlässt täglich das Haus (91%). Dies sind Indizien für das Vorhandensein sozialer Interaktionen, die eine wichtige Ressource darstellen, um Herausforderungen adäquat begegnen zu können. Weiters geben nur 10% der Personen an, chronisch erkrankt zu sein, somit sind auch die körperlichen Einschränkungen der TeilnehmerInnen gering. Diese Umstände könnten erklären, warum in der vorliegenden Studie keine Abnahme der eingesetzten SOK-Strategien gefunden wurde. Andererseits zeigte sich, dass die Strategie der verlustbasierten Selektion die am Häufigsten eingesetzte Strategie darstellt, knapp gefolgt von der Strategie der Kompensation. Dies stellt wiederum einen Hinweis auf eingeschränk-

te Ressourcen dar, da sowohl die verlustbasierte Selektion als auch die Kompensation zu den sekundären Coping-Strategien zählen. Diese werden aber, wie es scheint, so erfolgreich angewendet, dass sie genügend Ressourcen schaffen, die wiederum bei zukünftigen Herausforderungen zur Bewältigung eingesetzt werden können.

Der unveränderte Einsatz von SOK-Strategien kann nicht durch den Einsatz des Internets erklärt werden, da die Internetverwendung im Alter abnimmt ($V=0,340$). Das Internet kann somit nicht als Bewältigungsinstrument verstanden werden, das ein hohes Auftreten von SOK-bezogenem Verhalten im Alter mit bedingt. Es kann jedoch möglich sein, dass es für Menschen, die sich mit dem Internet beschäftigen oder gar aufwachsen, eine größere Rolle bei der Bewältigung von Anforderungen im Alter spielt. In den kommenden Jahrzehnten wird die Internetnutzung auch im höheren Alter zunehmen und folglich die Bedeutung des Internets bei der Bewältigung von Anforderungen im Alter einen veränderten Stellenwert einnehmen.

10.5 Differenzierung der Konstrukte

Die teils unscharfen Definitionen der untersuchten Konstrukte drücken sich statistisch in mittleren bis hohen Korrelationen aus. Mit dem Bedürfnis nach Kompetenz beschreiben Deci und Ryan (2002) die Wirksamkeit eigener Handlungen und das Bedürfnis, Einfluss auf die Umwelt nehmen zu können. Im Gegensatz dazu beschreibt das Bedürfnis nach Autonomie das Verlangen, sich selbst als Ursprung des eigenen Verhaltens wahrzunehmen. In früheren Studien konnte gezeigt werden, dass mit der Befriedigung dieser Bedürfnisse die subjektiv wahrgenommene Kontrolle steigt. Dieses Ergebnis kann mit der vorliegenden Studie bestätigt werden, jedoch zeigen sich Unterschiede in den Korrelationen mit externalen und internalen Kontrollüberzeugungen. Das Bedürfnis nach Kompetenz steht stärker mit internalen Kontrollüberzeugungen in Zusammenhang ($r=0,406$), das Bedürfnis nach Autonomie korreliert hingegen stärker mit sozialer Externalität ($r=-0,469$) und fatalistischer Externalität ($r=-0,395$). Montpetit und Bergeman (2007) fanden zwei übergeordnete Typen von Kontrolle: Selbstwirksamkeit

und das Bedürfnis nach Macht und Autonomie. Sowohl das Bedürfnis nach Kompetenz, als auch internale Kontrollüberzeugungen scheinen ihrer Definition nach eher einer Kontrolle im Sinne von Selbstwirksamkeit zu entsprechen. Das Bedürfnis nach Autonomie und externale Kontrollüberzeugungen hingegen sind tendenziell einer Kontrolle im Sinne von Bedürfnis nach Macht und Autonomie zuzuordnen. Diesbezüglich scheint interessant, dass Montpetit und Bergeman (2007) den Einfluss der zwei Kontrolltypen auf Stress und Gesundheit untersucht haben und ausschließlich die Selbstwirksamkeit mit Stress und Gesundheit in Zusammenhang steht. Dies könnte einmal mehr auf eine unterschiedliche Rolle von Kontrollüberzeugungen im Coping-Prozess hinweisen: die von internalen Kontrollüberzeugungen bzw. dem Bedürfnis nach Kompetenz einerseits und die Rolle externaler Kontrollüberzeugungen bzw. dem Bedürfnis nach Autonomie andererseits.

11 KRITIK UND AUSBLICK

Die vorliegende Studie wurde sorgfältig konzipiert und durchgeführt, jedoch werden im Folgenden einige Überlegungen angestellt, die eine Bestätigung der Ergebnisse durch zukünftige Untersuchungen nahelegen.

Die Informationen wurden schriftlich mittels Fragebogen erhoben und unterliegen dadurch auch den damit einhergehenden Einschränkungen. Ein bedeutender Nachteil ist die unkontrollierbare Erhebungssituation (Bortz & Döring, 2005). Für die Verwertbarkeit der Ergebnisse ist weiters entscheidend, ob sich Personen, die den Fragebogen nicht beantwortet haben, von jenen systematisch unterscheiden, die an der Untersuchung teilnahmen. Diese Unterscheidung kann aufgrund der Anonymisierung der TeilnehmerInnen nicht vorgenommen werden. Es kann jedoch davon ausgegangen werden, dass die TeilnehmerInnen der vorliegenden Untersuchung ein höheres Ausbildungsniveau sowie ein stärkeres Interesse am Untersuchungsthema aufweisen. Weiters wohnt die überwiegende Zahl der TeilnehmerInnen in Städten unter 50.000 Einwohner. Aufgrund dieser Merkmale sind die Ergebnisse der Untersuchung eingeschränkt übertragbar.

Es konnten auch mehr Personen mit internalen Kontrollüberzeugungen erreicht werden. Da sich der Fragebogen sehr umfangreich gestaltet, könnte der Umfang an sich ein Kriterium zur Teilnahme dargestellt haben und eher internal Kontrollüberzeugte Personen zur Teilnahme bewogen haben. Personen jedoch, die sich aufgrund des Fragebogenumfangs der Teilnahme nicht gewachsen fühlten, wurden nicht erfasst. Weiters ist vorstellbar, dass durch das Ausfüllen des umfangreichen Fragebogens der Untersuchungsgegenstand beeinflusst wurde und eine momentane Erhöhung der wahrgenommenen Kontrolle und Kompetenz bedingte.

Die in der vorliegenden Untersuchung beschriebenen Kausalitäten basieren auf wenigen richtungsweisenden Studien. Um die Ergebnisse verständlich einzuordnen, wurde den berechneten Zusammenhängen teilweise eine kausale Beziehung unterstellt. Dies

geschieht im Bewusstsein, dass immer auch die entgegengesetzte Richtung der Ursache-Wirkung-Beziehung möglich wäre.

Eine wichtige Erkenntnis der vorliegenden Arbeit ist die Notwendigkeit, Kontrollüberzeugungen nicht generalisiert, sondern spezifisch im betroffenen Lebensbereich zu erheben. Dies sollte bei zukünftigen Fragestellungen in diesem Forschungsbereich nicht außer Acht gelassen werden.

Die Ergebnisse, die durch diese Studie gewonnen wurden, werfen eine Reihe von Fragestellungen für weitere Forschungsansätze auf. Es liegen einige Hinweise vor, dass internale und externale Kontrollüberzeugungen unterschiedliche Rollen im Coping-Prozess einnehmen. Durch zukünftige Forschung sollte der Einfluss von Kontrollüberzeugungen differenzierter dargestellt werden. Die Klärung der Frage, ob die zwei Ausprägungen von Externalität Unterschiede in der Beziehung zu SOK-Strategien aufweisen, könnte die in der vorliegenden Studie angestellten Überlegungen belegen.

Weitere Fragestellungen ergeben sich auch im Bereich der wahrgenommenen Kompetenz. Die Rolle der subjektiven Kompetenz im Alter war bislang nicht Gegenstand der Forschung. So könnte eine nähere Untersuchung des Zusammenhangs von Coping-Strategien im Alter und der Kompetenzerwartung neue Erkenntnisse über die Bedeutung der subjektiven Kompetenz im Alter bringen. Auch weisen die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung auf den Zusammenhang von Kompetenzerwartung und sekundären Coping-Strategien hin. Weitere Forschung auf diesem Gebiet könnte die bislang in der Literatur vertretene Haltung, nur primäres Coping könne subjektive Kompetenz erhöhen, in Frage stellen. Es könnte gezeigt werden, dass ein Zuwachs an Kompetenz bis ins höhere Alter möglich ist und dadurch die Entwicklungsfähigkeit im Alter einmal mehr hervorgehoben werden.

12 ZUSAMMENFASSUNG

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit einer zentralen Überlegung, die im Zuge des Themas erfolgreichen Alterns angestellt wird: Wie soll mit Veränderungen umgegangen werden, um den Prozess des Älterwerdens optimal zu durchleben und welche Bedingungen sind dafür von Vorteil? Es wird untersucht, inwieweit die subjektiv empfundene Kontrolle und die wahrgenommene Kompetenz einer Person Einfluss auf ihr Bewältigungsverhalten nimmt.

Erfolgreiches Bewältigen von Veränderungen hängt eng mit einer Flexibilität zusammen, die es erlaubt von Situation zu Situation die effektivste Strategie einzusetzen. Problemfokussiertes (primäres) Coping scheint besonders dann zielführend zu sein, wenn das Individuum in der stressreichen Situation zumindest zu einem gewissen Ausmaß das Gefühl der Kontrollierbarkeit hat. Wenn Stresssituationen unkontrollierbar sind, wird emotionsfokussiertes (sekundäres) Coping zu besseren Ergebnissen führen. Generell scheint es jedoch eher ein problemfokussierter Coping-Stil sein, der sich positiv auf das Individuum auswirkt. Nicht nur wegen der Minimierung von stressreichen Bedingungen, sondern auch wegen der dadurch erfahrenen Kompetenz. Die Coping-Forschung bei älteren Menschen nimmt eine besondere Rolle ein. Im Alter findet eine Abnahme der wahrgenommenen Kontrolle statt, welche auf vermehrte physische und soziale Einschränkungen und den damit verbundenen Verlusten zurückzuführen ist. Die Möglichkeit, direkt auf die Umwelt Einfluss zu nehmen (primäres Coping), nimmt folglich ab und es findet ein veränderter Einsatz von Coping-Strategien statt.

Zur Beschreibung des Bewältigungsverhaltens wurde in der vorliegenden Arbeit das Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation von Baltes & Baltes (1990) herangezogen. Dieses Modell beinhaltet sowohl primäre als auch sekundäre Bewältigungsstrategien und ist in der Lage, den veränderten Einsatz von Strategien im Alter abzubilden. Neben dem veränderten Einsatz findet gleichzeitig eine generelle Abnahme von SOK-bezogenem Verhalten in hohem Alter statt, ein Umstand, der durch die stark reduzierte Ressourcenlage erklärt wird.

Kontrollüberzeugungen wurden sensu Krampen (1991) definiert. Sie beruhen auf der subjektiven Erwartung darüber, dass auf eine Handlung bestimmte Ergebnisse eintreten oder nicht eintreten. Internalität in generalisierten Kontrollüberzeugungen beschreibt, dass Handlungen als subjektiv verfügbar erlebt werden. Externalität in generalisierten Kontrollüberzeugungen weist hingegen darauf hin, dass Ereignisse als zufallsabhängig (fatalistische Externalität) oder von anderen Personen beeinflusst (soziale Externalität) wahrgenommen werden. Nachdem in einer früheren Studie (Freund & Baltes, 1998, 1999) kein Zusammenhang von generalisierten Kontrollüberzeugungen und dem Einsatz von SOK-Strategien gefunden wurde, legte die vorliegende Studie erstmals Augenmerk auf die spezifischen Kontrollüberzeugungen im Bereich des Problemlösens.

Das Konstrukt der Kompetenz wurde anhand von zwei theoretischen Ansätzen untersucht. Der erste beruht auf den Überlegungen von White (1959) und betont die motivationale Komponente. Deci & Ryan (2002) betteten diesen Kompetenzbegriff in ihre Basic Needs Theory und beschreiben das Bedürfnis nach Kompetenz als „...feeling effective in one's ongoing interactions with the social environment and experiencing opportunities to exercise and express one's capacities“ (Deci & Ryan, 2002, p. 7). Der zweite Ansatz ist die Kompetenzerwartung sensu Krampen (1991). Kompetenzerwartung ist die subjektive Erwartung darüber, dass in der aktuellen Situation Handlungsalternativen zur Verfügung stehen. Da gelungenes Coping neben der Flexibilität, unterschiedliche Strategien anzuwenden, auch von der Vielzahl der einsetzbaren Strategien abhängt, kann dies im Sinne des Konstruktes der Kompetenzerwartung verstanden werden.

Zielsetzung dieser Studie war es, inwieweit die Wahl der Coping-Strategie mit subjektiven Kontrollüberzeugungen im Bereich des Problemlösens in Zusammenhang steht, beziehungsweise ob sich unterschiedliche Ausmaße des Zusammenhangs bei den verschiedenen Strategien zeigen. Weiters wurde der Zusammenhang zwischen der Anwendung von SOK-Strategien und der Kompetenzerwartung bzw. dem Bedürfnis nach Kompetenz untersucht. Ein untergeordnetes Ziel stellte die nähere Betrachtung

der Beziehung von Kontroll- und Kompetenzüberzeugungen (Krampen, 1991) zu den psychologischen Grundbedürfnissen (Deci & Ryan, 2002) dar. Nicht zuletzt wurde ein Vergleich der Gruppen angestrebt, die anhand der erhobenen Kontrollvariablen (Alter, Geschlecht, Bildungsniveau, Internetnutzung) gebildet werden. Es wurde untersucht, ob sich ein Unterschied bezüglich den untersuchten Konstrukten zeigt. Diese zu untersuchenden Inhalte konnten im statistischen Sinne als Hypothesen formuliert und durch Mittelwertsvergleiche und Korrelationsmaße überprüft werden. Es wurden sowohl deskriptive als auch inferenzstatistische Methoden angewendet.

Zur Erfassung der Konstrukte wurden einer Stichprobe von $n=119$ Personen (60-88 Jahre) der SOK Life-Management Fragebogen, der Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen im Bereich des Problemlösens (FKK-PL) und die Basic Psychological Needs Scale (BPNS) vorgelegt. Als Kontrollvariable wurde neben soziodemographischen Variablen (Alter, Geschlecht und Bildungsgrad) die Internetnutzung erhoben, da ein Zusammenhang mit Kontrollüberzeugungen besteht und somit die Internetnutzung einen wichtigen Aspekt für Bewältigungsverhalten darstellen könnte.

Die Ergebnisse zeigen, dass ein Zusammenhang zwischen der Anwendung von SOK-Strategien und spezifischen Kontrollüberzeugungen im Bereich des Problemlösens besteht, auch nachdem Drittvariablen kontrolliert wurden. Internale Kontrollüberzeugungen zeigten positive Korrelationen mit primären Coping-Strategien, sekundäre Coping-Strategien hingegen zeigen ausschließlich negative Korrelationen mit fatalistischer Externalität. Es scheint, dass fatalistische Externalität die Anwendung von Strategien verringert, die eingesetzt werden, wenn die Person sich mit Verlusten konfrontiert sieht. Dies ist bei sozialer Externalität nicht der Fall. Dieser Umstand könnte darauf zurückzuführen sein, dass fatalistische Externalität möglicherweise einen Menschen über das ganze Leben hinweg begleitet und somit als Persönlichkeitsmerkmal verstanden werden kann. Soziale Externalität hingegen scheint eher dem Umstand zu entsprechen, der durch die Konfrontation mit Verlusten entsteht und laut dem SOK-Modell eine Zunahme von sekundären Coping-Strategien zur Folge hat. Fatalistische Korrelation zeigt ebenso einen negativen Zusammenhang zu einer primären Coping-Strategie.

Dies stellt den einzigen Hinweis auf eine, in der Literatur postulierte, veränderte Anwendung der SOK-Strategien nach dem Verlust von Kontrolle dar.

Bezüglich der Kompetenzerwartung zeigt sich ein mittlerer Zusammenhang mit jeder einzelnen SOK-Strategie. Dies bestätigt die in der Literatur mehrfach postulierte Relevanz verschiedene Strategien zur Auswahl zu haben, um sich gegenüber Anforderungen kompetent zu fühlen. Im Gegensatz dazu steht das Konstrukt Bedürfnis nach Kompetenz mit keiner einzigen Strategie in Zusammenhang. Der Definition nach steht es den internalen Kontrollüberzeugungen sehr nahe. Diese Nähe erklärt auch möglicherweise die gravierenden Unterschiede der beiden Kompetenz-Konstrukte in ihren Beziehungen zu den SOK-Strategien.

Auch im Zusammenhang von Kontrollüberzeugungen mit der Kompetenzerwartung zeigen sich Unterschiede von sozialer und fatalistischer Externalität. Beide Formen von Externalität gehen mit einer geringeren Kompetenzerwartung einher, jedoch zeigt fatalistische Externalität gravierendere Auswirkungen. Dieser Umstand lässt sich auf die ungünstigen Attribuierungsmuster und auf den verringerten Einsatz von Bewältigungsstrategien bei Personen mit fatalistisch externalen Kontrollüberzeugungen zurückführen. Kompetenzerwartung korreliert ebenfalls mit sekundären Coping-Strategien. Dies stellt einen Hinweis darauf dar, dass nicht nur die Beschäftigung mit Situationen, sondern auch die eigene Anpassung an stressreiche Situationen die wahrgenommene Kompetenz erhöht.

In der vorliegenden Untersuchung konnte keine Abnahme der generellen Anwendung von SOK-Strategien festgestellt werden. Es zeigte sich ein Trend in diese Richtung, jedoch wurde er statistisch nicht bestätigt. Der unveränderte Einsatz von SOK-Strategien kann nicht durch den Einsatz des Internets erklärt werden, da die Internetverwendung im Alter abnimmt. Auch zeigte sich keine Änderung in Richtung sekundären Strategien, wie nach dem SOK-Modell zu erwarten gewesen wäre.

Die unterschiedliche Rolle von Kontrollüberzeugungen im Coping-Prozess wird einmal mehr bei der Differenzierung der Konstrukte deutlich. Das Bedürfnis nach Kompetenz steht stärker mit internalen Kontrollüberzeugungen in Zusammenhang, das Bedürfnis

nach Autonomie korreliert hingegen stärker mit sozialer und fatalistischer Externalität. Frühere Untersuchungen zeigten, dass ausschließlich Konstrukte, die die Selbstwirksamkeit betonen (wie das Bedürfnis nach Kompetenz oder internale Kontrollüberzeugungen), einen Zusammenhang mit Stress und Gesundheit aufweisen und somit das Bewältigen von Veränderungen positiv beeinflussen.

13 ABSTRACTS

Die vorliegende Studie untersucht den Einfluss von Kontrollüberzeugungen und Kompetenz auf Bewältigungsstrategien im Alter. Zur Erhebung von Bewältigungsstrategien wurde das SOK-Modell erfolgreichen Alterns herangezogen, welches die Strategien der Selektion, der Optimierung und der Kompensation beschreibt. Kontrollüberzeugungen wurden spezifisch für den Bereich des Problemlösens erfasst, da generalisierten Kontrollüberzeugungen keinen Zusammenhang mit dem Einsatz von SOK-Strategien gezeigt haben. Kompetenz wurde anhand zwei Ansätzen untersucht. Einerseits mittels dem Konstrukt der Kompetenzerwartung, welches die Verfügbarkeit von Handlungsalternativen beschreibt. Andererseits mittels dem Bedürfnis nach Kompetenz, welches den motivationalen Aspekt von Kompetenz hervorhebt. Einer Stichprobe von $n=119$ wurden der SOK Life-Management Fragebogen, der Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen im Bereich des Problemlösens (FKK-PL) und die Basic Psychological Needs Scale (BPNS) vorgelegt. Als Kontrollvariable wurde neben soziodemographischen Variablen die Internetnutzung erhoben. Die Ergebnisse zeigen einen Zusammenhang zwischen dem Einsatz von SOK-Strategien und spezifischen Kontrollüberzeugungen, auch nachdem der Einfluss von Drittvariablen kontrolliert wurde. Jedoch scheint es von großer Relevanz zu sein, nicht nur den Einfluss von internalen und externalen Kontrollüberzeugungen zu differenzieren, sondern auch Augenmerk auf die Art der Externalität zu richten. Im Gegensatz zu sozialer Externalität (Unselbständigkeit und Abhängigkeit) geht fatalistische Externalität (Schicksalsgläubigkeit) mit einer Abnahme SOK-bezogenem Verhaltens einher. Dies bedeutet, dass die im SOK-Modell postulierte Zunahme von SOK-bezogenem Verhalten im Alter differenziert zu betrachten ist. Bei Kontrollverlust aufgrund von widerfahrenen Verlusten könnte es sehr wohl zu einem gesteigerten Einsatz von SOK-Strategien kommen, bei Kontrollverlust aufgrund von Schicksalsgläubigkeit jedoch nicht. Fatalistische Externalität weist auch negativere Auswirkungen auf die Kompetenzerwartung auf als soziale Externalität. Die Kompetenzerwartung korreliert positiv mit dem Einsatz aller SOK-Strategien, das Bedürfnis nach Kompetenz hingegen zeigt keinen Zusammenhang. Dies kann durch die

inhaltliche Nähe des Bedürfnisses nach Kompetenz zu internalen Kontrollüberzeugungen erklärt werden.

Abstract. This study examines the impact of control believes and competency on coping strategies of people advanced in years. The SOK-model of successful aging, describing strategies of selection, optimising and compensation, has been used in order to evaluate coping strategies. Control believes have been comprised specifically for the field of problem solving, since it has been found that generalised control believes do not show any correlation with the adoption of SOK-strategies. Two different approaches have been used to examine competence. On the one hand the construct of competence expectation, which describes the existence of action alternatives, and on the other hand the framework on the need for competence, underlining the motivational aspect of competence, have been used. The SOK life-management questionnaires, the questionnaire on competence- and control believes in the field of problem solving (FKK-PL) and the basic psychological need scale (BPNS) have been given to a sample of $n=119$. Apart from sociodemographical variables the use of the internet has also been surveyed as a control variable. Findings show a correlation between the use of SOK-strategies and specific control believes, also after the impact of covariates has been supervised. It seems especially relevant not only to differentiate between the impact of internal and the impact external control believes, but to turn one's attention on the nature of externality. Compared with social externality (dependency) fatalistic externality (the faith in destiny) is attended by a decrease of SOK-referred behaviour. This means that a differentiated view on the increase of SOK-referred behaviour, concerning people advanced in years that is postulated in the SOK-model is required. The loss of control due to an experienced loss could lead to an increased use of SOK-strategies; however, this is not the case concerning the loss of control due to the faith in destiny. In comparison with social externality, fatalistic externality shows more negative implications on the competence expectancy. A positive correlation has been found between the competence expectancy and the use of all SOK-strategies while the need for competence shows and the use of SOK-strategies shows no correlation. An explanation could be found in the contextual proximity of the need for competence to internal control believes.

14 LITERATUR

- Anderson, B. & Tracey, K. (2001). Digital living. The impact (or otherwise) of the internet on everyday life. *American Behavioral Scientist*, 45, 456–475.
- Andrews, G., Clark, M. & Luszcz, M. (2002). Successful aging in the Australian longitudinal study of aging: Applying the MacArthur model cross-nationally. *Journal of Social Issues*, 58, 749–765.
- Artelt, C. (2009). Auswahl und Definition von zentralen Kompetenzen im höheren Erwachsenenalter. In U. M. Staudinger & H. Heidemeier (Hrsg.), *Altern, Bildung und lebenslanges Lernen. Altern in Deutschland. Band 2* (S. 221–231). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Baard, P. P., Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 2045–2068.
- Baltes, M. M. & Carstensen, L. L. (1999). Social-psychological theories and their applications to aging: From individual to collective. In V. L. Bengtson, J.-E. Ruth, & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of Theories of Aging* (pp. 209–226). New York: Springer.
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny. Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52, 366–380.
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Science* (p. 1–34), New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., Baltes, M. M., Freund, A. M. & Lang, F. (1999). *The Measurement of Selection, Optimization, and Compensation (SOC) by Self Report: Technical Report 1999*. Max-Planck-Institut für Bildungsforschung Berlin.
- Baltes, M. M. & Lang, F. R. (1997). Everyday functioning and successful aging: The impact of resources. *Psychology and Aging*, 12, 433–443.

- Baltes, P. B., Lindenberger, U. & Staudinger, U. M. (2007). Life-span Theory in Developmental Psychology. In R. M. Lerner (Hrsg.), In R.M. Lerner (Ed.), *Handbook of Child Psychology, Vol. 1: Theoretical Models of Human Development* (pp. 569-663). New York: Wiley.
- Baltes, P. B. & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 49, 123–135.
- Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought Control of Action* (pp. 3–38). Washington, DC: Hemisphere.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Baumeister, R. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Bornstein, M. H., Davidson, L., Keyes, C. M., Moore, K. & The Center for Child Well-Being. (Eds.), *Well-Being: Positive Development Across the Life Course*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bortz, J. & Döring, N. (2005). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*. Springer: Heidelberg.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Brandtstädter, J. (1989). Personal self-regulation of development: Cross-sequential analyses of development-related control beliefs and emotions. *Developmental Psychology*, 25, 96–108.
- Brandtstädter, J. (2001). *Entwicklung – Intentionalität – Handeln*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Brandtstädter, J. (2007). Action perspectives on human development. In R.M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology, Vol. 1: Theoretical models of human development* (pp. 516–567). New York: Wiley.
- Brandtstädter, J. & Greve, W. (1994). The aging self: Stabilizing and protective processes. *Developmental Review*, 14, 52–80.

- 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, 58–67.
- Brandtstädter, J. & Rothermund, K. (1994). Self-Percepts of control in middle and later adulthood: buffering losses by rescaling goals. *Psychology and Aging*, 9, 265–273.
- Bridges, L. J. (2003). Coping as an element of developmental well-being. In M. H. Bornstein et al. (Eds.), *Well-Being: Positive Development Across the Life Course*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Campbell, R. (2004). Older women and the internet. *Journal of Women & Aging*, 16, 161–175.
- Carton, J. S. & Nowicki, S. Jr. (1994). Antecedents of individual differences in locus of control of reinforcement: A critical review. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 120, 31–81.
- Chou, K. L. & Chi, I. (2002). Financial strain and life satisfaction in Hong Kong elderly Chinese: Moderating effect of life management strategies including selection, optimization, and compensation. *Aging and Mental Health*, 6, 172–177.
- Compas, B. E., Banez G. A., Malcarne, V. & Worsham, N. (1991). Perceived control and coping with stress: A developmental perspective. *Journal of Social Issues*, 47 (4), 23–34.
- Compas, B. E., Malcarne V. L. & Fondacaro K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 405–411.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Deci, E. L. & Ryan, M. R. (2002). *The handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*. Philadelphia: Taylor & Francis.

- Ebata, A.T. & Moos, R.H. (1991). Coping and adjustment in healthy and distressed adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 12, 33–54.
- Erpenbeck, J. & von Rosenstiel, L. (2007). Einführung. In J. Erpenbeck & L. von Rosenstiel (Hrsg.), *Handbuch Kompetenzmessung* (S. 17–46). Stuttgart: Schäffer-Poeschel.
- European Commission (2004, November). *Key Competences for Lifelong Learning. A European Reference Framework. Implementation of „Education and Training 2010“ Work Programme* [WWW Dokument]. Verfügbar unter: <http://ec.europa.eu/education/policies/2010/doc/basicframe.pdf> [Datum des Zugriffs: 22.3.2010]
- Field, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: Sage.
- Fogel, J. (2004). Internet breast health information use and coping among women with breast cancer. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 59–64.
- Fogel, J. & Israel, S. (2009). Consumer attitudes regarding internet health information and communication - gender, locus of control, and stress implications. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9, 275–286.
- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839–852.
- Fournet, D.L., Wilson, K.L. & Wallander, J.L. (1998). Growing or just getting along? Technical and adaptive competence in coping among adolescents. *Child Development*, 69, 1129–1144.
- Freund, A. M. (2001). Developmental psychology of life-management. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social & behavioral sciences* (Vol. 13, pp. 8827–8832). Oxford: Elsevier Science.
- Freund, A. M. (2003). Die Rolle von Zielen für die Entwicklung. *Psychologische Rundschau*, 54, 233–242.
- Freund, A. (2007). Selektion, Optimierung und Kompensation im Kontext persönlicher Ziele. Das SOK-Modell. In: J. Brandstädter & U. Linderberger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie der Lebensspanne* (S. 367–388). Stuttgart: Kohlhammer.

- Freund, A. M. & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of lifemanagement: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology & Aging*, 13, 531–543.
- Freund, A. M. & Baltes, P. B. (1999). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correction to Freund and Baltes. *Psychology and Aging*, 14, 700–702.
- Freund, A. M. & Baltes, P. B. (2005). Entwicklungsaufgaben als Organisationsstrukturen von Entwicklung und Entwicklungsoptimierung. In S.-H. Filipp & U. M. Staudinger (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie: Bd. C/V/6. Entwicklungspsychologie* (S. 35–78). Göttingen: Hogrefe.
- Freund, A. M. & Ebner, N. C. (2005). The aging self: Shifting from promoting gains to balancing losses. In W. Greve, K. Rothermund, & D. Wentura (Eds.), *The adaptive self: Personal continuity and intentional self-development* (pp. 185–202). Ashland, OH: Hogrefe & Huber.
- Freund, A. M., Li, K. Z. H. & Baltes, P. B. (1999). Successful development and aging: The role of selection, optimization, and compensation. In J. Brandtstädter & R. M. Lerner (Eds.), *Action and self-development: Theory and research through the life span* (pp. 401–434). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Gebert, D. (1981). *Belastung und Beanspruchung in Organisationen. Ergebnisse der Stressforschung*. Stuttgart: Poeschel.
- Gestsdottir, S. & Lerner, R. M. (2008). Positive development in adolescence: the development and role of intentional self-regulation. *Human Development*, 51, 202–224.
- Gestsdottir, S., Lewin-Bizan, S., von Eye, A., Lerner, J. V. & Lerner, R. M. (2009). The structure and function of selection, optimization, and compensation in middle adolescence: Theoretical and applied implications. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 585–600.
- Gignac, M. A. M., Cott, C. & Badley, E. M. (2002). Adaptation to disability: Applying selective optimization with compensation to the behaviors of older adults with osteoarthritis. *Psychology and Aging*, 17, 520–524.

- Gilomen, H. (2009). Schlüsselkompetenzen für moderne Gesellschaften: Ein Beitrag zur Diskussion um Kompetenzmodelle. In U. M. Staudinger & H. Heidemeier (Hrsg.), *Altern, Bildung und lebenslanges Lernen. Altern in Deutschland. Band 2* (S. 233–247). Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft: Stuttgart.
- Gruber, H., Mandl, H. & Renkl, A. (2000). Was lernen wir in Schule und Hochschule: Träges Wissen? In H. Mandl, & J. Gerstenmaier (Eds.), *Die Kluft zwischen Wissen und Handeln: Empirische und theoretische Lösungsansätze* (pp. 139–156). Göttingen: Hogrefe.
- Haidt, J. & Rodin, J. (1999). Control and efficacy as interdisciplinary bridges. *Review of General Psychology*, 3, 317–337.
- Hair, J., Black, W., Babin, B., Anderson, R. & Tatham, R. (2006). *Multivariate Data Analysis* (6. Auflage). Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Hardy, D. F., Power, T. G. & Jaedicke, S. (1993). Examining the relation of parenting to children's coping with everyday stress. *Child Development*, 64, 1829–1841.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13, 673–685.
- Harter, S. (1983). Developmental perspectives on the self-system. In P. H. Mussen & E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of child psychology. Vol. 4. Socialization, personality and social development* (pp. 275–386). New York: Wiley.
- Hartig, J. & Klieme, E. (2006). Kompetenz und Kompetenzdiagnostik. In Schweizer K. (Hrsg.), *Leistung und Leistungsdiagnostik* (S. 128–143). Heidelberg: Springer.
- Heckhausen, H. (Hrsg.). (1989). *Motivation und Handeln* (Kap. 16). Berlin: Springer.
- Heckhausen, H. & Schultz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102, 284–304.
- Heckhausen, J. (1999). *Developmental regulation in adulthood: Age-normative and sociostructural constraints as adaptive challenges*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Heckhausen, J. (2005). Psychological Approaches to Human Development. In M. L. Johnson, V. L. Bengtson, P. G. Coleman & T. B. Kirkwood (Eds.), *The Cam-*

- bridge Handbook of Age and Aging* (pp. 181–189). Cambridge University Press.
- Heckhausen, J. & Schulz, R. (1998). Developmental regulation in adulthood: Selection and compensation via primary and secondary control. In J. Heckhausen & C. S. Dweck (Eds.), *Motivation and regulation across the life span* (pp. 50–77). Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Herscovich, L. & Meyer, J. P. (2002). Commitment to organisational change. Extension of a three component model. *Journal of Applied Psychology*, 87, 474–487.
- Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, T. & Ryan, R. M. (1993). Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1789–1805.
- Kalichman, S., Benotsch, E. G., Weinhardt, L., Austin, J., Luke, W. & Cherry, C. (2003). Health-related internet use, coping, social support, and health indicators in people living with HIV/AIDS. *Health Psychology*, 22, 111–116.
- Kalichman, S. C., Cain, D., Cherry, C., Pope, H., Eaton, L. & Kalichman, M. O. (2005). Internet use among people living with HIV/AIDS – coping and health-related correlates. *Aids Patient Care and STDs*, 19, 439–449.
- Kaminski, G. (1981). Überlegungen zur Funktion von Handlungstheorien in der Psychologie. In H. Lenk (Hrsg.), *Handlungstheorien – interdisziplinär* (Vol. 3, S. 93–122). München: Fink.
- Karavidas, M., Lim, N. K. & Katsikas, S. L. (2005). The effects of computers on older adult users. *Computers in Human Behavior*, 21, 697–711.
- Kashdan, T. B., Julian, T., Merritt, K. & Uswatte, G. (2006). Social anxiety and posttraumatic stress in combat veterans: Relations to well-being and character strengths. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 561–583.
- Kasser, V. M. & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to health, vitality, well-being and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 935–954.

- Kemper, S., Herman, R. E. & Lian, C. H. T. (2003). The Costs of Doing Two Things at Once for Young and Older Adults: Talking while Walking, Finger Tapping, and Ignoring Speech or Noise. *Psychology and Aging, 18*, 181–192.
- Kliwer, W. (1991). Coping in middle childhood: Relations to competence, Type A behavior, monitoring, blunting, and locus of control. *Developmental Psychology, 27*, 689–697.
- Krampe, R. T., Rapp, M. A., Bondar, A & Baltes, P.B. (2003). Allocation of cognitive resources during the simultaneous performance of cognitive and sensorimotor tasks. *Der Nervenarzt, 74*, 211–218.
- Krampe, G. (1981). *IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Krampe, G. (1986). Zur Spezifität von Kontrollüberzeugungen für Problemlösen in verschiedenen Realitätsbereichen. *Schweizerische Zeitschrift für Psychologie, 45*, 67–85.
- Krampe, G. (1991). *Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK)*. Göttingen: Hogrefe.
- Kreuzig, H. W. (1981). Über den Zugang zu komplexem Problemlösen mittels prozessorientierter kognitiver Persönlichkeitsmerkmale. *Zeitschrift für Experimentelle und Angewandte Psychologie, 28*, 294–308.
- Kruse, A. (2005, Januar). *Alter und Gesellschaft*. Vortrag vor dem Vorstand der Sozialdemokratischen Partei Deutschlands, Weinheim.
- Künzel-Schön, M. (2000). *Bewältigungsstrategien älterer Menschen. Grundlagen und Handlungsorientierungen für die ambulante Arbeit*. Weinheim: Juventa.
- Lachman, M.E. (1986). Locus of control in aging research: A case for multidimensional and domain-specific assessment. *Psychology and Aging, 1*, 34–40.
- Lachman, M. E. & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 763–773.
- Lang, F. R. & Carstensen, L. L. (1994). Close emotional relationships in late life: Further support for proactive aging in the social domain. *Psychology and Aging, 9*, 315–324.

- Lang, F. R. & Heckhausen, J. (2001). Perceived control over development and subjective well-being: Differential benefits across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 509–523.
- Lang, F. R., Rieckmann, N. & Baltes, M. M. (2002). Adapting to aging losses: Do resources facilitate strategies of selection, compensation, and optimization in everyday functioning? *Journal of Gerontology Series B-Psychological Sciences and Social Science*, 57, 501–509.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lerner, R. M. (1991). Changing organism-context relations as the basic process of development: A developmental contextual perspective. *Developmental Psychology*, 27, 27–32.
- Li, K. Z. H., Lindenberger, U., Freund, A. M. & Baltes, P. B. (2001). Walking while memorizing: Age-related differences in compensatory behavior. *Psychological Science*, 12, 230–237.
- Lindenberger, U. (2002). Kapitel 9. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie*. Weinheim: Beltz.
- Lindenberger, U., Marsiske, M. & Baltes, P. B. (2000). Memorizing while walking: Increase in dual-task costs from young adulthood to old age. *Psychology and Aging*, 15, 417–436.
- Maerker, A. (Hrsg.) (2002). *Alterspsychotherapie und klinische Gerontopsychologie*. Berlin: Springer.
- McClelland, D. C. (1973). Testing for competence rather than for „intelligence“. *American Psychologist*, 28, 1–14.
- Mirowsky, J. (1997). Age, subjective life expectancy, and the sense of control: the horizon hypothesis. *Journal of Gerontology Series B-Psychological Sciences and Social Science*, 52, 125–134.

- Montpetit, M. A. & Bergeman, C. S. (2007). Dimensions of control: Mediational analyses of the stress–health relationship. *Personality and Individual Differences*, 43, 2237–2248.
- Nitsch, J. R. (Hrsg.) (1981). *Stress: Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen*. Bern: Huber.
- Ntoumanis, N., Edmunds, E. & Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14, 249–260.
- Oerter, R. & Montada, L. (2002). *Entwicklungspsychologie*. Weinheim: Beltz.
- Oppenauer, C. (2010). Arbeitstitel: Einfluss psychologischer Variablen auf Technikakzeptanz im Alter anhand des Beispiels Internetverwendung. Dissertation in Arbeit.
- Oreg, S. (2003). Resistance to change. Developing an individual institutional difference measure. *Journal of Applied Psychology*, 88, 680–693.
- Ouwehand, C., de Ridder, D. T. D. & Bensing, J. M. (2007). A review of successful aging models. *Clinical Psychology Review*, 27, 873–884.
- Peterson, C., Maier, S. F. & Seligman, M. E. P. (1995). *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*. New York: Oxford University Press.
- Preckel, D. (2002). *Das Assessment Center und sein Beitrag zu einer Kompetenzkultur*. Unveröffentlichtes Manuskript, Albert-Ludwigs-Universität Freiburg.
- Preckl, D. (2006). *Handlungskompetenz – was ist das? Klassifikation von Handlungskompetenz Handlungskompetenz von Experten* [WWW Dokument]. Verfügbar unter: http://ww2.ectaveo.ch/pdf/Handlungskompetenz_was_ist_das.pdf [Datum des Zugriffs 13.2.2010].
- Preiser, S. (1988). *Kontrolle und engagiertes Handeln*. Göttingen: Hogrefe.
- Prelow, H. M., Weaver, S. R. & Swenson, R. R. (2006). Competence, self-esteem, and coping efficacy as mediators of ecological risk and depressive symptoms in urban african american and european american youth. *Youth Adolescence*, 35, 507–517.

- Prystav, G. (1979). Die Bedeutung der Vorhersagbarkeit und Kontrollierbarkeit von Stressoren für Klassifikationen von Belastungssituationen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 8, 283–301.
- Rapp, M. A., Krampe, R. T. & Baltes, P.B. (2006). Adaptive task prioritization in aging: Selective resource allocation to motor behavior is preserved in Alzheimer's disease. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14, 52–61.
- Rasch, B., Frieze, M., Hofmann, W. & Naumann (2006). Quantitative Methoden. Band 2. Heidelberg: Springer.
- Reis, H. T, Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419–435.
- Renkl, A. (1996). Träges Wissen: Wenn Erlerntes nicht genutzt wird. *Psychologische Rundschau*, 47, 78–92.
- Rhee, C. & Gatz, M. (1993). Cross-generational contributions concerning locus of control beliefs. *International Journal of Aging and Human Development*, 37, 153–161.
- Richter, P. & Hacker, W. (1997). *Belastung und Beanspruchung*. Heidelberg: Asanger.
- Rittberger, A. (1993). *Der Einfluss des Selbstkonzepts älterer Menschen auf die Beurteilung von Altersstereotypen in der Anzeigenwerbung*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Wien.
- Rodin, J. (1986). Aging and health: Effects of the sense of control. *Science*, 233, 1271–1276.
- Rodin, J. (1987). Personal Control through the life course. In R. P. Abeles (Ed.), *Lifespan perspective and social psychology* (p. 103–119). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Rohr, M. K. & Lang, F. R. (2009). Aging well together – A mini review. *Gerontology*, 55, 333–343.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R. & Snyder, S. S. (1982). Changing the world or changing the self: A two-process model of perceived control, *Journal of Personality and Social Psychology* 42, 5–37.

- Rothermund, K. & Brandtstädter, J. (2003). Depression in later life: Cross-sequential patterns and possible determinants. *Psychology and Aging, 18*, 80–90.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs, 1*, 1–28.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality, 63*, 397–427.
- Ryan, R. M. & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 749–761.
- Schaie, K. W. & Baltes, P. B. (1975). On sequential strategies in developmental research: Description or explanation? *Human Development, 18*, 384–390.
- Schaub, H. (1993). *Modellierung der Handlungsorganisation*. Bern: Huber.
- Schwarzer, R. (Ed.). (1992). *Self-efficacy: Thought control of action*. Washington: Hemisphere.
- Schwarzer, R. (1994). Optimistische Kompetenzerwartung: Zur Erfassung einer persönlichen Bewältigungsressource. *Diagnostica, 40*, 105–123.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1989). Erfassung leistungsbezogener und allgemeiner Kontroll- und Kompetenzerwartung. In G. Krampen (Hrsg.), *Diagnostik von Attributionen und Kontrollüberzeugungen* (S. 127–133). Göttingen: Hogrefe.
- Sandler, I.N., Wolchik, S.A., MacKinnon, D.P., Ayers, T.S. & Roosa, M.W. (1997). Developing linkages between theory and intervention in stress and coping processes. In S.A. Wolchik & I.N. Sandler (Eds.), *Handbook of children's coping: Linking theory and intervention* (pp. 3–40). New York: Plenum Press.
- Seeman, M. & Evans, J. W. (1962). Alienation and learning in a hospital setting. *American Sociological Review, 27*, 772–783.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness. On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman.
- Selwyn, N., Gorard, S. & Furlong, J. (2005). Whose internet is it anyway? Exploring adults' (non)use of the internet in everyday life. *European Journal of Communication, 20*, 5–26.

- Sheldon, K. M., Ryan, R. M. & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270–1279.
- Sherer, M. & Maddux, J. E. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663–671.
- Skinner, E. A. (1995). *Perceived control, motivation, and coping*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Skinner E. & Edge K. (2002). Self-Determination, Coping, and Development. In (Eds.): E. L. Deci & R. M. Ryan: *Handbook of Self-Determination Research*. University of Rochester Press
- Skinner, E. A. & Wellborn, J. G. (1994) Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective. In D. Featherman, R. Lerner, & M. Perlmutter (Eds.) *Life-span development and behavior, Vol. 12* (pp. 91–133). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Skinner, E. A. & Wellborn, J. G. (1997). Children's coping in the academic domain. In S. A. Wolchik & I. N. Sandler (Eds.), *Handbook of children's coping. Linking theory and intervention* (p. 387–422). New York: Plenum.
- Skinner, E. A., Zimmer-Gembeck, M. J. & Connell, J. P. (1998). Individual differences and the development of perceived control – Introduction and overview. *Monographs of the Society of Research in Child Development*, 63, 1–236.
- Smith, J. & Baltes, P. B. (1997). Profiles of psychological functioning in the old and oldest old. *Psychology and Aging*, 12, 458–472.
- Smith, G. C., Kohn, S. J., Savage-Stevens, S. E., Finch, J. J., Ingate, R. & Lim Y.-O. (2000). The Effects of Interpersonal and Personal Agency on Perceived Control and Psychological Well-Being in Adulthood. *The Gerontologist*, 40, 458–468.
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 11–28.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobus, L., Gibb, J., Langelle, C. & Harney, P. (1991). The will and the

- ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570–585.
- Sonntag, K. (2009). Kompetenztaxonomien und -modelle: Orientierungsrahmen und Referenzgröße beruflichen Lernens bei sich verändernden Umfeldbedingungen. In U. M. Staudinger & H. Heidemeier (Hrsg.), *Altern, Bildung und lebenslanges Lernen. Altern in Deutschland. Band 2* (S. 249–265). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Sperling, M. (2001). *Emotionen und Kontrollüberzeugungen beim komplexen Problemlösen. Eine experimentelle Untersuchung anhand des computerisierten Problemlösenszenarios FSYS 2.0*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Heidelberg.
- Statistik Austria (2009). Arbeitskräfteerhebung 2008. Ergebnisse des Mikrozensus. Tabelle A6 [WWW Dokument]. Verfügbar unter: http://www.statistik.at/web_de/dynamic/services/publikationen/3/publdetail?id=3&listid=3&detail=537 [Datum des Zugriffs 18.12.2010].
- Stäudel, T. (1987). *Problemlösen, Emotionen und Kompetenz: Die Überprüfung eines integrativen Konstrukts*. Regensburg: Roderer.
- Thurber, C. A. & Weisz, J. R. (1997). You can try or you can just give up: the impact of perceived control and coping style on childhood homesickness. *Developmental Psychology*, 3, 508–517.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548–573.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer.
- Weinert, F. E. (2001). Concept of Competence. A Conceptual Clarification. In: Rychen, D. S. & Salganik, L. H. (Hrsg.), *Defining and Selecting Key Competencies. Theoretical and conceptual foundations* (S. 45–65). Bern: Hogrefe.
- Weisz, J. R. (1983). Can I control it? The pursuit of veridical answers across the life span. In P. B. Baltes & O. G. Brim, Jr. (Eds.), *Life-span development and behavior* (p. 233–300). San Diego, CA: Academic Press.

- White (1959). Motivation reconsidered. The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297 – 333.
- Wrosch, C. & Freund, A. M. (2001). Self-regulation of normative and non-formative developmental challenges. *Human Development*, 44, 264–283.
- Ziegelmann, J. P. & Lippke, S. (2007). Use of selection, and compensation strategies in health self-regulation. Interplay with resources and successful development. *Journal of Aging and Health*, 19, 500–518.

15 ANHANG

A Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation	12
Abbildung 2: Handlungstheoretisches Partialmodell der Persönlichkeit	27
Abbildung 3: Altersgruppen	55
Abbildung 4: Verteilung der Geschlechter in den Altersgruppen	56
Abbildung 5: Verteilung der User und Nicht-User in den Altersgruppen	56
Abbildung 6: Bildungsgruppen	58
Abbildung 7: Internetnutzung	59
Abbildung 8: Bildungsniveau von Usern und Nicht-Usern	60
Abbildung 9: Verlauf der Anwendung von SOK-Strategien im Alter	61
Abbildung 10: Anwendung von SOK-Strategien in den Geschlechtern	62
Abbildung 11: Anwendung von SOK-Strategien in den Bildungsgruppen	63
Abbildung 12: Anwendung von SOK-Strategien bei Usern und Nicht-Usern	64
Abbildung 13: Kontrollüberzeugungen im Alter	65
Abbildung 14: Kontrollüberzeugungen in den Bildungsgruppen	66
Abbildung 15: Kontrollüberzeugungen bei Usern und Nicht-Usern	67

B Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Korrelationen der untersuchten Konstrukte mit Drittvariablen	68
Tabelle 2: Partielle Korrelation von SOK-Strategien mit Kontrollüberzeugungen	70
Tabelle 3: Partielle Korrelation von SOK-Strategien mit Kompetenzerwartung	72
Tabelle 4: Partielle Korrelation von SOK-Strategien mit Bedürfnis nach Kompetenz	73
Tabelle 5: Korrelationen der untersuchten Konstrukte	74
Tabelle 6: Interkorrelationen der SOK-Strategien	75
Tabelle 7: Interkorrelationen des FKK	75
Tabelle 8: Interkorrelationen der psychologischen Bedürfnisse	75

C Erhebungsinstrumente



universität
wien

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer!

Die Ihnen vorliegende Studie wird im Rahmen eines Projekts der Fakultät für Psychologie der Universität Wien durchgeführt. Thema des Projekts ist Internetnutzung im Alter. Projekte wie diese können nur dann neue Erkenntnisse bringen, wenn Menschen wie Sie uns dankenswerterweise dabei unterstützen. Es macht dabei keinen Unterschied, ob Sie das Internet benutzen oder nicht.

Es interessieren uns ganz allgemeine Einstellungen zu **Technik und Internet im Alter** und was die Internetnutzung im Alter beeinflusst. Nachdem das Internet und andere technische Entwicklungen in Zukunft noch mehr an Bedeutung gewinnen werden, ist es wichtig, auch Sie, als älteres Mitglied der Gesellschaft, bestmöglich in diese Prozesse einzubinden. Nur so ist es vorstellbar, dass neue Medien eine Erleichterung für den Alltag älterer Menschen bringen und so einen Beitrag für die Lebensqualität im Alter leisten.

Wenn Sie **60 Jahre alt oder älter** sind, sind Sie herzlich dazu eingeladen, den vorliegenden Fragebogen auszufüllen. Das Ausfüllen des Fragebogens wird ca. 45 Minuten Zeit in Anspruch nehmen. Bitte denken Sie daran, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Ihre Teilnahme an der Studie ist **freiwillig**. Sie haben das Recht, jederzeit das Ausfüllen des Fragebogens abubrechen oder einfach Pausen zu machen. Ihre Antworten werden **anonymisiert** ausgewertet und ausschließlich zu wissenschaftlichen Zwecken verwendet.

Bitte schicken Sie den ausgefüllten Fragebogen **innerhalb von 14 Tagen** in dem beigelegten frankierten Kuvert zurück. Wenn Sie Fragen zu der Studie haben oder über Ergebnisse der Studie informiert werden möchten, zögern Sie nicht, mit mir **Kontakt** aufzunehmen:

Anna Mandak
Rummelhardtgasse 2/3
1090 Wien
Telefon: +43/(0)650/7415615
E-Mail: a0008009@unet.univie.ac.at

FÜR IHRE TEILNAHME DANKEN WIR HERZLICH!

In diesem Abschnitt des Fragebogens werden Sie zu **persönlichen Daten** wie Alter, Geschlecht, Familienstand usw. befragt. Die Angaben dienen rein statistischen Zwecken, um die gesamte Stichprobe beschreiben zu können.

Geschlecht	Weiblich	<input type="checkbox"/>
	Männlich	<input type="checkbox"/>
Wie alt sind Sie?		
Bitte geben Sie die Größe Ihres Wohnorts an:	kleiner als 1.000 Einwohner	<input type="checkbox"/>
	zwischen 1.000 und 5.000 Einwohner	<input type="checkbox"/>
	zwischen 5.000 und 10.000 Einwohner	<input type="checkbox"/>
	zwischen 10.000 und 50.000 Einwohner	<input type="checkbox"/>
	zwischen 50.000 und 100.000 Einwohner	<input type="checkbox"/>
	zwischen 100.000 und 500.000 Einwohner	<input type="checkbox"/>
	zwischen 500.000 und 1 Million Einwohner	<input type="checkbox"/>
	zwischen 1 Million und 2 Millionen Einw.	<input type="checkbox"/>
	größer als 2 Millionen Einwohner	<input type="checkbox"/>
Bitte machen Sie Angaben zu Ihrem Familienstand:	keine Partnerschaft	<input type="checkbox"/>
	verheiratet/in Partnerschaft	<input type="checkbox"/>
	geschieden	<input type="checkbox"/>
	verwitwet	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Kinder?	Ja	<input type="checkbox"/>
	Nein	<input type="checkbox"/>

Was ist Ihr höchster Schulabschluss?	Kein Abschluss	<input type="checkbox"/>
	Volksschule	<input type="checkbox"/>
	Hauptschule/Realschule	<input type="checkbox"/>
	Handels- oder Fachschule	<input type="checkbox"/>
	Lehre	<input type="checkbox"/>
	Unterstufe AHS	<input type="checkbox"/>
	Matura/Abitur	<input type="checkbox"/>
	Diplomlehrgang	<input type="checkbox"/>
	Fachhochschule, Universität	<input type="checkbox"/>
Welchen Beruf üben Sie aus (bzw. übten Sie zuletzt aus)?		
Sind Sie bereits in Pension?	Ja	<input type="checkbox"/>
	Nein	<input type="checkbox"/>
Wenn Sie berufstätig sind, geben Sie bitte an, in welchem Ausmaß	Vollzeit	<input type="checkbox"/>
	Teilzeit	<input type="checkbox"/>
	Zwischen 10 und 20 Stunden	<input type="checkbox"/>
	Geringfügig	<input type="checkbox"/>
	Ehrenamtliche Tätigkeit(en)	<input type="checkbox"/>
Seit wie vielen Jahren sind Sie bereits in Pension?		

Wie ist Ihre derzeitige Wohnform?	Ich wohne selbstständig in einer Wohnung/ in einem Haus - ohne Unterstützung einer Heimhilfe.	<input type="checkbox"/>
	Ich wohne selbstständig in einer Wohnung/ in einem Haus - mit Unterstützung einer Heimhilfe.	<input type="checkbox"/>
	Ich habe meine Wohnung/mein Haus aufgrund meines Alters aufgegeben und wohne jetzt bei meiner Familie.	<input type="checkbox"/>
	Ich wohne in einer betreuten Seniorenwohnanlage.	<input type="checkbox"/>
	Ich wohne in einem Pflegeheim.	<input type="checkbox"/>
Wenn Sie selbständig leben, mit wem wohnen Sie?	Ich wohne alleine.	<input type="checkbox"/>
	Ich wohne mit meinem Partner/mit meiner Partnerin.	<input type="checkbox"/>
Wie oft in der Woche verlassen Sie das Haus?	(Fast) Täglich	<input type="checkbox"/>
	2-3 Mal in der Woche	<input type="checkbox"/>
	Einmal in der Woche	<input type="checkbox"/>
	Weniger als einmal in der Woche	<input type="checkbox"/>
Haben oder hatten Sie in den letzten 12 Monaten schwerwiegende chronische Erkrankungen?	Ja und zwar:	<input type="checkbox"/>
	Nein	<input type="checkbox"/>

Welche von diesen Freizeitaktivitäten nutzen Sie regelmäßig?	Ehrenamtliche Tätigkeiten (Rettung, Vereine, usw.)	<input type="checkbox"/>
	Kinobesuche	<input type="checkbox"/>
	Diverse Angebote eines Seniorenvereins	<input type="checkbox"/>
	Sport	<input type="checkbox"/>
	Reisen, Ausflüge	<input type="checkbox"/>
	Tanzen	<input type="checkbox"/>
	Keine	<input type="checkbox"/>
Ich habe beruflich bereits einen Computer verwendet.	Ja	<input type="checkbox"/>
	Nein	<input type="checkbox"/>
Ich habe beruflich bereits das Internet verwendet.	Ja	<input type="checkbox"/>
	Nein	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie einen Computer benutzen, beantworten Sie bitte die folgenden Fragen. Ansonsten gehen Sie bitte weiter zum nächsten Teil.

Ich habe Zugang zu einem Computer...	bei mir zu Hause. Ich besitze einen eigenen Computer	<input type="checkbox"/>
	bei meiner Familie. Ich besitze keinen eigenen Computer.	<input type="checkbox"/>
	in einer Institution, einem Verein oder Kaffeehaus. Ich besitze keinen eigenen Computer.	<input type="checkbox"/>
	in der Arbeit. Ich besitze auch einen privaten Computer	<input type="checkbox"/>
	in der Arbeit. Ich besitze keinen privaten Computer.	<input type="checkbox"/>

Seit wann besitzen Sie einen eigenen Computer?	Seit weniger als einem Jahr	<input type="checkbox"/>
	Seit 1-2 Jahren	<input type="checkbox"/>
	Seit 2-3 Jahren	<input type="checkbox"/>
	Seit mehr als 3 Jahren	<input type="checkbox"/>
Wer hat den Computer für Sie ausgesucht bzw. gekauft?	Ich selbst	<input type="checkbox"/>
	Jemand aus der Familie	<input type="checkbox"/>
	Ein Freund/Bekannter	<input type="checkbox"/>
Ich habe den Umgang mit dem Internet gelernt...	von einer gleichaltrigen Person	<input type="checkbox"/>
	von einer Person aus der Familie	<input type="checkbox"/>
	in einem Computerkurs	<input type="checkbox"/>
	in meinem Beruf	<input type="checkbox"/>
	Selbst angelernt	<input type="checkbox"/>
Gibt es jemanden in ihrem unmittelbaren Umfeld, den sie um Unterstützung bei Fragen zur Internetnutzung bitten können?	Ja, jemanden in meiner Familie	<input type="checkbox"/>
	Ja, jemanden in meinem Freundes/ Bekanntenkreis.	<input type="checkbox"/>
	Ja, ich hole mir professionelle Unterstützung	<input type="checkbox"/>
	Nein, es gibt niemanden.	<input type="checkbox"/>

Würden Sie sich mehr Unterstützung in Bezug auf die Verwendung des Internets wünschen?	Ja	<input type="checkbox"/>
	Nein	<input type="checkbox"/>
Haben Sie bereits neue Bekanntschaften durch das Internet gewonnen?	Ja	<input type="checkbox"/>
	Nein	<input type="checkbox"/>
Können Sie sich vorstellen, dass bei Mobilitätsverlust im Alter die Möglichkeiten des Internets an Wichtigkeit für Sie gewinnen?	Ja	<input type="checkbox"/>
	Nein	<input type="checkbox"/>
Können Sie sich vorstellen, einen Großteil Ihrer sozialer Kommunikation über das Internet abzuhalten?	Ja	<input type="checkbox"/>
	Nein	<input type="checkbox"/>

Auf den folgenden Seiten werden Sie gebeten, zu einigen Aussagen Stellung zu nehmen. Markieren Sie bitte jeweils das Antwortkästchen durch ein Kreuz, das **Ihrer persönlichen Meinung** am besten entspricht. Bitte beurteilen Sie jeden Satz nicht danach, ob Sie die entsprechende Aussage für wünschenswert halten, sondern ob sie **tatsächlich für Sie zutrifft**.

Hier ein Beispiel für die Beantwortung der Aussage:

„Ich bin ein lebhafter Mensch.“

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

Je zutreffender die Aussage für Sie persönlich ist, desto weiter rechts machen Sie das Kreuz.

Bitte bearbeiten Sie **alle** Aussagen der Reihe nach, ohne eine auszulassen. Einige Aussagen haben einen ähnlichen Wortlaut oder Sinn. Bitte nehmen Sie auch zu diesen Aussagen Stellung. **Es geht bei allen Aussagen um Ihre ganz persönliche Sichtweise.**

1. Wenn es um die Lösung eines Problems geht, gebe ich meistens den Ton an.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

2. Zufällige Geschehnisse bestimmen einen großen Teil der Probleme, mit deren Lösung ich konfrontiert werde.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

3. Ich habe das Gefühl, dass es häufig von anderen Menschen abhängt, ob ich ein Problem lösen kann oder nicht.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

4. Ich komme mir manchmal taten- und ideenlos vor.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

5. Ob ich ein Problem löse oder nicht, hängt allein davon ab, ob ich hart genug daran gearbeitet habe.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

6. Wenn ich mir vornehme ein Problem zu lösen, bin ich mir sicher, dass mir das auch gelingt.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

7. Wenn ich Pech bei der Lösung eines Problems habe, kann ich nichts dagegen tun.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

8. Mehrdeutige Situationen mag ich nicht, da ich nicht weiss, wie ich mich verhalten soll.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

9. Wenn ich ein Problem löse, so geschieht die meistens durch Glück.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

10. Andere Leute verhindern oft, dass ich meine Vorstellungen zur Lösung eines Problems umsetzen kann.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

11. Widerstände beim Problemlösen kann ich nur durch mein Verhalten bewältigen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

12. Ich weiss oft nicht, wie ich meine Wünsche verwirklichen soll.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

13. Ich löse viele Probleme durch Zufall.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

14. Ob ich ein Problem bearbeiten und lösen kann, bestimmen häufig andere Leute.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

15. Ob ich ein Problem löse oder nicht, ist vor allem Glücksache.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

16. Ich kenne viele Möglichkeiten, Fehler beim Problemlösen zu vermeiden.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

17. Mit meinen Ideen zur Lösung eines Problems scheitere ich meistens am Widerstand anderer Leute.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

18. Es ist für mich nicht gut, mir im voraus Gedanken über die Lösung eines Problems zu machen, da häufig etwas Unvorhersehbares dazwischen kommt.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

19. In unklaren und komplexen Situationen weiss ich immer, was ich tun kann.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

20. Um beim Problemlösen Hilfe von anderen Menschen zu bekommen, muss ich zu ihnen freundlich und zuvorkommend sein.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

21. Es ist reiner Zufall, wenn sich andere Menschen einmal nach mir richten.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

22. Die erfolgreiche Lösung eines Problems hängt in starkem Maße von dem Verhalten anderer Menschen ab.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

23. Ich kann fast alle Probleme in meinem Leben lösen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

24. Manchmal weiss ich überhaupt nicht, was ich in einer Situation machen soll.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

25. Gewöhnlich kann ich meine Probleme selbst lösen und erziele dabei das gewünschte Ergebnis.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

26. Ob ich ein Problem löse oder nicht, hängt davon ab, ob mich andere dabei unterstützen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

27. Wenn ich ein Problem löse, so ist das immer das Ergebnis meiner Anstrengung und meines persönlichen Einsatzes.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

28. Auch in schwierigen Situationen fallen mir immer viele Handlungsalternativen ein.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

29. Ich richte mich häufig nach den Wünschen anderer Leute, um später meine Lösungen gegen sie durchsetzen zu können.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

30. Viele Probleme und ihre Lösungen kann ich durch mein Verhalten und meine Wünsche beeinflussen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

31. Es ist eine Frage des Schicksals, ob es mir gelingt, Probleme zu lösen oder nicht.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

32. Für die Lösung von Problemen fallen mir immer viele Möglichkeiten ein.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

33. Zufällige Geschehnisse bestimmen einen großen Teil der Probleme, mit deren Lösung ich konfrontiert werde.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig

In dem folgenden Teil des Fragebogens geht es um ganz allgemeine Aspekte Ihrer persönlichen **Lebensgestaltung**. Konkret ist von Interesse, wie Sie vorgehen, um Ihr eigenes Leben so zu gestalten, dass es Ihren Vorstellungen von einem guten Leben entspricht. Versuchen Sie bei den folgenden Aussagen sich vorzustellen, dass sich zwei Personen unterhalten. Kreuzen Sie dann die Aussage an, die Ihrer persönlichen Einstellung über das Leben nachzudenken am ehesten entspricht, d.h. wie Sie sich selbst am ehesten verhalten, wenn es um Ihre Lebensgestaltung geht. Lesen Sie sich die gegenübergestellten Aussagen gut durch, und überlegen Sie dabei, was Sie selbst am ehesten tun würden, sprich ob Sie sich eher wie Person A oder Person B verhalten und kreuzen Sie das entsprechende Kästchen an.

PERSON A		PERSON B	
<input type="checkbox"/>	Ich verfolge immer nur einen Plan nach dem anderen.	<input type="checkbox"/>	Ich verfolge immer viele Pläne auf einmal.
<input type="checkbox"/>	Wenn ich mir überlege, was ich will, lege ich mich auf ein oder zwei wichtige Ziele fest.	<input type="checkbox"/>	Auch wenn ich mir überlege, was ich eigentlich will, lege ich mich nicht endgültig fest.
<input type="checkbox"/>	Ich überlege mir ganz genau, was für mich wichtig ist.	<input type="checkbox"/>	Ich lasse die Dinge erst einmal auf mich zukommen und sehe dann weiter.
<input type="checkbox"/>	Wenn ich nicht mehr weitermachen kann wie gewohnt, richte ich meine Aufmerksamkeit auf mein wichtigstes Ziel.	<input type="checkbox"/>	Auch wenn ich nicht mehr weitermachen kann wie gewohnt, richte ich meine Aufmerksamkeit nach wie vor auf alle meine Ziele.
<input type="checkbox"/>	Wenn die Dinge nicht mehr so gut gelingen wie bisher, verfolge ich zunächst nur mein wichtigstes Ziel.	<input type="checkbox"/>	Wenn die Dinge nicht mehr so gut gelingen, lasse ich es dabei bewenden.
<input type="checkbox"/>	Wenn etwas zusehens schwieriger für mich wird, stecke ich meine Ziele genauer ab.	<input type="checkbox"/>	Wenn etwas zusehens schwieriger für mich wird, versuche ich, mich abzulenken.

PERSON A		PERSON B	
<input type="checkbox"/>	Ich setze alles daran, meine Pläne zu verwirklichen.	<input type="checkbox"/>	Ich warte lieber ab, ob sich meine Pläne nicht vielleicht von selbst verwirklichen.
<input type="checkbox"/>	Wenn ich weiterkommen möchte, schaue ich mir auch an, wie andere es gemacht haben.	<input type="checkbox"/>	Wenn ich weiterkommen möchte, schaue ich mich selten um, wie andere es gemacht haben.
<input type="checkbox"/>	Ich überlege mir genau, wie ich meine Vorstellungen am besten umsetzen kann.	<input type="checkbox"/>	Ich denke nicht erst lange darüber nach, wie ich meine Vorstellungen umsetzen kann, sondern probiere es einfach.
<input type="checkbox"/>	Wenn mir etwas auf gewohnte Weise nicht mehr gelingt, suche ich nach anderen Wegen.	<input type="checkbox"/>	Wenn mir etwas auf gewohnte Weise nicht mehr gelingt, begnüge ich mich mit den Dingen, wie sie sind.
<input type="checkbox"/>	Wenn mir etwas nicht mehr so gut gelingt wie früher, kann ich andere bitten, es für mich zu erledigen.	<input type="checkbox"/>	Wenn mir etwas nicht mehr so gut gelingt wie früher, nehme ich Verluste in Kauf.
<input type="checkbox"/>	Wenn etwas nicht mehr so gut klappt wie gewohnt, schaue ich, wie andere es machen.	<input type="checkbox"/>	Wenn etwas nicht mehr so gut klappt wie gewohnt, mache ich mir nicht viele Gedanken darüber.

Im nächsten Abschnitt geht es um **verschiedene Bereiche Ihres Lebens**. Bitte lesen Sie die folgenden Aussagen gut durch, und denken Sie darüber nach inwieweit Sie diesen zustimmen. Kreuzen Sie dann das Kästchen mit der Antwort an, das am ehesten für Sie zutrifft.

1. Ich fühle mich frei zu entscheiden, wie ich mein Leben leben möchte.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

2. Ich mag die Menschen, mit denen ich in Kontakt bin.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

3. Ich fühle mich selten kompetent.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

4. Ich stehe unter Druck in meinem Leben.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

5. Menschen, die ich kenne, sagen mir, dass ich gut in dem bin, das ich tue.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

6. Ich verstehe mich gut mit den Menschen, mit denen ich in Kontakt bin.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

7. Ich bin eher ein Einzelgänger und habe nicht viele soziale Kontakte.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

8. Im Allgemeinen fühle ich mich frei, meine Ideen und Meinungen zu äußern.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

9. Die Menschen, mit denen ich regelmäßig Kontakt habe, bezeichne ich als Freunde.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

10. Erst kürzlich konnte ich neue interessante Fertigkeiten lernen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

11. In meinem täglichen Leben muss ich oft das tun, was mir gesagt wird.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

12. Die Menschen in meinem Leben interessieren sich für mich.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

13. An den meisten Tagen fühle ich mich erfüllt mit den Dingen, die ich tue.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

14. Menschen, mit denen ich im Alltag Kontakt habe, nehmen auf meine Gefühle Rücksicht.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

15. In meinem Leben habe ich nicht oft Gelegenheit zu zeigen, wie kompetent ich bin.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

16. Es gibt nicht viele Menschen, die mir nahe stehen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

17. Ich habe das Gefühl, dass ich in alltäglichen Situationen so sein kann, wie ich bin.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

18. Die Menschen, mit denen ich regelmäßig Kontakt habe, scheinen mich nicht sehr zu mögen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

19. Ich fühle mich oft nicht sehr kompetent.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

20. Es gibt nicht viele Gelegenheiten in meinem täglichen Leben
eigenständige Entscheidungen zu treffen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

21. Die meisten Menschen sind sehr freundlich zu mir.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

Beziehen Sie die folgenden Aussagen auf Ihre Einstellung, wenn Sie das Internet verwenden. Bitte lesen Sie die folgenden Aussagen gut durch, und denken Sie darüber nach inwieweit Sie diesen zustimmen. Kreuzen Sie dann das Kästchen mit der Antwort an, das am ehesten für Sie zutrifft. Wenn Sie das Internet nicht verwenden, gehen Sie bitte zum nächsten Abschnitt.

Wenn ich das Internet verwende...

1. Fühle ich mich als kompetente Person.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

Wenn ich das Internet verwende...

2. Durch die Verwendung des Internets habe ich neue Fähigkeiten gelernt.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

3. Ich bin stolz darauf, mit dem Internet umgehen zu können.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

4. Fühle ich mich selbstbestimmt.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

5. Habe ich das Gefühl, dass ich sein kann, wie ich wirklich bin.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

6. Habe ich das Gefühl eigenständige Entscheidungen treffen zu können.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

Wenn ich das Internet verwende...

7. Fühle ich mich den Menschen, mit denen ich per E-Mail oder in Foren kommuniziere sehr nahe.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

8. Fühle ich mich nicht einsam.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

9. Es gibt enge Kontakte, die ich über das Internet pflege.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

Im Folgenden werden Sie zu **Technik und Internet** befragt. Falls Sie das Internet nicht verwenden, beantworten Sie bitte die ersten fünf Fragen und gehen dann zum nächsten Teil des Fragebogens.

1. Wenn ich von einem neuen Technikprodukt höre, suche ich nach Wegen dieses auszuprobieren.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

2. In meiner Altersgruppe, bin ich gewöhnlich die Erste/ der Erste, die/ der neue Technikprodukte ausprobiert.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

3. Im Allgemeinen bin ich zögerlich, neue Technikprodukte auszuprobieren.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

4. Ich mag es neue Technikprodukte auszuprobieren.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

5. Menschen, die wichtig für mich sind, sind der Ansicht, dass ich das Internet und damit verbundene Funktionen wie E-Mail verwenden sollte.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

6. Die Verwendung des Internets ermöglicht es mir Aufgaben schneller zu bewältigen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

7. Im Allgemeinen, finde ich, dass die Verwendung des Internets sehr nützlich in meinem täglichen Leben ist.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

8. Die Verwendung des Internets gibt mir mehr Kontrolle über mein Leben.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

9. Die Verwendung des Internet ermöglicht ein schnelles Finden von gesuchten Informationen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

10. Die Verwendung des Internet erleichtert das Aufrechterhalten von sozialen Kontakten.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

11. Informationen aus dem Internet sind sehr nützlich für mich um bestimmte Entscheidungen zu treffen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

12. Zu lernen wie man das Internet verwendet war einfach für mich.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

13. Ich kann das Internet meistens so verwenden, dass ich zu meinen gewünschten Informationen komme.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

14. Die Verwendung des Internets ist selbsterklärend und leicht verständlich.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

15. Insgesamt finde ich, dass es einfach ist das Internet zu verwenden.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

16. Die Verwendung des Internets strengt mich gedanklich sehr an.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

17. Ich mag es das Internet und Funktionen wie E-Mail zu verwenden.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

18. Es macht Freude das Internet und Funktionen wie E-Mail zu verwenden.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

19. Ich möchte auf das Internet und dessen Funktionen nicht mehr verzichten.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

20. Ich finde es sinnvoll, das Internet und Funktionen wie E-Mail zu verwenden.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

21. Ich finde, dass die Verwendung des Internets meine Lebensqualität verbessert hat.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

22. Ich beabsichtige für die Zukunft, das Internet regelmäßig zu verwenden.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

23. Ich werde das Internet auch anderen Senioren/Seniorinnen weiterempfehlen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

24. Wie häufig verwenden Sie das Internet im Durchschnitt?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Weniger als einmal im Monat	1-2 Mal im Monat	Einmal in der Woche	2-3 Mal in der Woche	Täglich

25. Wie lang surfen Sie durchschnittlich pro Internetsitzung?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Ca. 15 Minuten	Ca. 30 Minuten	30-60 Minuten	1-2 Stunden	2-3 Stunden	3-4 Stunden	Mehr als 4 Stunden

26. Bitte geben Sie an, in welchem Ausmaß Sie folgende Funktionen des Internets verwenden:

a) gezielte Informationssuche (z.B. über Hobbies, Interessen)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Habe ich noch nicht verwendet	Verwende ich selten	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft	Verwende ich immer

b) Suche nach gesundheitsbezogenen Informationen (z.B. Krankheiten)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Habe ich noch nicht verwendet	Verwende ich selten	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft	Verwende ich immer

c) Nachrichten lesen (z.B. auf ORF.at, Kurier.at, usw.)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Habe ich noch nicht verwendet	Verwende ich selten	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft	Verwende ich immer

e) Einkaufen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Habe ich noch nicht verwendet	Verwende ich selten	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft	Verwende ich immer

f) Kommunikation (E-Mail)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Habe ich noch nicht verwendet	Verwende ich selten	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft	Verwende ich immer

g) Kommunikation (Chat, Foren)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Habe ich noch nicht verwendet	Verwende ich selten	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft	Verwende ich immer

h) Gratis Software/Programme

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Habe ich noch nicht verwendet	Verwende ich selten	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft	Verwende ich immer

i) Banktransaktionen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Habe ich noch nicht verwendet	Verwende ich selten	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft	Verwende ich immer

j) Reisen Buchen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Habe ich noch nicht verwendet	Verwende ich selten	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft	Verwende ich immer

k) Online Spiele

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Habe ich noch nicht verwendet	Verwende ich selten	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft	Verwende ich immer

27. Bitte geben Sie an, wie häufig Sie folgende Funktionen auf ihrem Computer verwenden:

a) Texte schreiben (mit Word z.B.)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Habe ich noch nicht verwendet	Verwende ich selten	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft	Verwende ich immer

b) Tabellen erstellen (mit Excel z.B.)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Habe ich noch nicht verwendet	Verwende ich selten	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft	Verwende ich immer

c) Adressen, Kontakte verwalten (mit Outlook z.B.)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Habe ich noch nicht verwendet	Verwende ich selten	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft	Verwende ich immer

d) Fotos bearbeiten, Fotos verwalten

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Habe ich noch nicht verwendet	Verwende ich selten	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft	Verwende ich immer

e) Musik verwalten, abspielen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Habe ich noch nicht verwendet	Verwende ich selten	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft	Verwende ich immer

f) Gedächtnistraining

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Habe ich noch nicht verwendet	Verwende ich selten	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft	Verwende ich immer

Bei den folgenden Aussagen geht es um Ihre persönliche **Einstellungen und Erfahrungen zu Technik**. Beurteilen Sie diese Aussagen bitte auf einer 7-stufigen Skala von „Stimme überhaupt nicht zu“ bis „Stimme völlig zu“ und kreuzen Sie die für Sie passende Antwort an. Wenn Sie keinen Computer verwenden, lassen Sie bitte die auf den Computer bezogenen Fragen aus.

1. Ich habe in meiner Ausbildung/in meinem Beruf viel mit Technik zu tun gehabt.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

2. Das Arbeiten mit dem Computer habe ich in meinem Beruf gelernt.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

3. Obwohl ich mich für das Arbeiten mit dem Computer interessiert habe, hatte ich früher nie die Gelegenheit dazu.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

4. Ein Beruf, der mit Technik zu tun gehabt hätte, hätte mich sehr interessiert.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

5. Ich habe in meinem Leben immer viel mit Technik zu tun gehabt.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

6. Ich habe die Benutzung von Technik vermieden, wo immer ich konnte.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

7. Komplizierte Technik hat mich schon immer verunsichert.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

8. Ich war stets daran interessiert, die neuesten technischen Geräte zu besitzen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

9. Ich war stets daran interessiert, den Umgang mit neuen technischen Geräten zu lernen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

10. Technik ist für die Menschen mehr Bedrohung als Hilfestellung.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

11. Technik hat das Leben größtenteils verbessert.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

12. Technischer Fortschritt ist notwendig, auch wenn man dabei bestimmte Nachteile in Kauf nehmen muss.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

13. Viele Probleme, die durch Technik entstehen, können durch weitere technische Entwicklungen gelöst werden.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

14. Wenn man einen gewissen Lebensstandard erreichen will, muss man mit dem Tempo der technischen Neuerungen mithalten - ob man will oder nicht.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Stimme überhaupt nicht zu	Stimme weitgehend nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme weitgehend zu	Stimme völlig zu

15. Bitte geben Sie an in welchem Ausmaß Sie folgende technische Funktionen in den letzten 4 Wochen verwendet haben:

	Ich weiß nicht, was das ist.	Habe ich noch nie verwendet.	Verwende ich selten.	Verwende ich gelegentlich	Verwende ich oft.	Verwende ich immer.
Telefonieren mit einem Handy						
SMS schreiben						
Telefonieren mit einem Telefonapparat						
Musik mit einem MP3 Player (z.B. iPod) hören						
Musik mit einem CD Player hören						
Radio hören						
Spiele (z.B. Solitaire) auf dem Computer spielen						
Spiele auf einer Console (z.B. Playstation, X-Box, etc.) spielen						
ein Navigationsgerät im Auto verwenden						
Fernsehen						
Einen DVD-Player verwenden						

In diesem Teil des Fragebogens werden Sie danach gefragt, wie Sie Ihre Lebensqualität, ihre Gesundheit und andere Bereiche Ihres Lebens beurteilen. **Bitte beantworten Sie alle Fragen.** Wenn Sie sich bei der Beantwortung einer Frage nicht sicher sind, wählen Sie bitte die Antwortkategorie, die Ihrer Meinung nach am ehesten zutrifft. Oft ist dies die Kategorie, die Ihnen als erste in den Sinn kommt.

Bitte beantworten Sie alle Fragen auf der Grundlage Ihrer eigenen Beurteilungskriterien, Hoffnungen, Vorlieben und Interessen. Bitte denken Sie bei der Beantwortung der Fragen an Ihr Leben **während der vergangenen zwei Wochen.**

Bitte lesen Sie jede Frage, überlegen Sie, wie Sie sich in den vergangenen zwei Wochen gefühlt haben, und kreuzen Sie die Zahl auf der Skala an, die für Sie am ehesten zutrifft.

		Sehr Schlecht	Schlecht	Mittel- mäßig	Gut	Sehr gut
1	Wie würden Sie ihre Lebensqualität beurteilen?	1	2	3	4	5
		Sehr un- zufrieden	Un- zufrieden	Weder zufrieden noch un- zufrieden	Zufrieden	Sehr zufrieden
2	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit?	1	2	3	4	5

In den folgenden Fragen geht es darum, wie stark Sie während der vergangenen zwei Wochen bestimmte Dinge erlebt haben.

		Über- haupt nicht	Ein wenig	Mittel- mäßig	Ziemlich	Äußerst
3	Wie stark werden Sie durch Schmerzen daran gehindert, notwendige Dinge zu tun?	1	2	3	4	5

		Über- haupt nicht	Ein wenig	Mittel- mäßig	Ziemlich	Äußerst
4	Wie sehr sind Sie auf medizinische Behandlung angewiesen, um das tägliche Leben zu meistern?	1	2	3	4	5
5	Wie gut können Sie Ihr Leben genießen?	1	2	3	4	5
6	Betrachten Sie Ihr Leben als sinnvoll?	1	2	3	4	5
7	Wie gut können Sie sich konzentrieren?	1	2	3	4	5
8	Wie sicher fühlen Sie sich in Ihrem täglichen Leben?	1	2	3	4	5
9	Wie gesund sind die Umweltbedingungen in Ihrem Wohngebiet?	1	2	3	4	5

In den folgenden Fragen geht es darum, **in welchem Umfang** Sie während der vergangenen zwei Wochen bestimmte Dinge erlebt haben oder in der Lage waren, bestimmte Dinge zu tun.

		Über- haupt nicht	Eher nicht	Halb- wegs	Über- wiegend	Völlig
10	Haben Sie genug Energie für das tägliche Leben?	1	2	3	4	5
11	Können Sie Ihr Aussehen akzeptieren?	1	2	3	4	5
12	Haben Sie genug Geld, um Ihre Bedürfnisse erfüllen zu können?	1	2	3	4	5

		Überhaupt nicht	Eher nicht	Halbwegs	Überwiegend	Völlig
13	Haben Sie Zugang zu den Informationen, die Sie für das tägliche Leben brauchen?	1	2	3	4	5
14	Haben Sie ausreichend Möglichkeiten zu Freizeitaktivitäten?	1	2	3	4	5
		Sehr schlecht	Schlecht	Mittelmäßig	Gut	Sehr gut
15	Wie gut können Sie sich fortbewegen?	1	2	3	4	5

In den folgenden Fragen geht es darum, wie **zufrieden, glücklich oder gut** Sie sich während der vergangenen zwei Wochen hinsichtlich verschiedener Aspekte Ihres Lebens gefühlt haben.

		Sehr unzufrieden	Unzufrieden	Weder zufrieden noch unzufrieden	Zufrieden	Sehr zufrieden
16	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Schlaf?	1	2	3	4	5
17	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Fähigkeit, alltägliche Dinge erledigen zu können?	1	2	3	4	5
18	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeitsfähigkeit (auch im Haushalt)?	1	2	3	4	5

		Sehr un- zufrieden	Un- zufrieden	Weder zufrieden noch un- zufrieden	Zufrieden	Sehr zufrieden
19	Wie zufrieden sind Sie mit sich selbst?	1	2	3	4	5
20	Wie zufrieden sind Sie mit Ihren persönlichen Beziehungen?	1	2	3	4	5
21	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexualleben?	1	2	3	4	5
22	Wie zufrieden sind Sie mit der Unterstützung durch Ihre Freunde?	1	2	3	4	5
23	Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Wohnbedingungen?	1	2	3	4	5
24	Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Möglichkeiten, Gesundheitsdienste in Anspruch nehmen zu können?	1	2	3	4	5
25	Wie zufrieden sind Sie mit den Beförderungsmitteln, die Ihnen zur Verfügung stehen?	1	2	3	4	5

In der folgenden Frage geht es darum, wie oft während der vergangenen zwei Wochen bei Ihnen **negative Gefühle** eingestellt haben, wie zum Beispiel Angst oder Traurigkeit.

		Niemals	Nicht oft	Zeit- weilig	Oftmals	Immer
26	Wie häufig haben Sie negative Gefühle wie Traurigkeit, Verzweiflung, Angst oder Depression?	1	2	3	4	5

In diesem Fragebogen werden Sie nach Ihren Gedanken und Gefühlen zu bestimmten Aspekten Ihrer **Lebensqualität** befragt und es werden Fragen aufgegriffen, die für Sie als älteres Mitglied der Gesellschaft von Bedeutung sein könnten. Bitte denken Sie bei der Beantwortung der Fragen an Ihr Leben **während der vergangenen zwei Wochen**.

In den folgenden Fragen geht es darum, **wie stark** Sie während der **vergangenen zwei Wochen** bestimmte Dinge erlebt haben, zum Beispiel Entscheidungsfreiheit und Gefühle der Kontrolle in Ihrem Leben.

1. Wie sehr beeinflussen Beeinträchtigungen Ihrer Sinnesfunktionen (z.B. Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten) Ihr tägliches Leben?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Ein wenig	Mittelmäßig	Ziemlich	Äußerst

2. Wie sehr beeinträchtigt das Nachlassen von z.B. Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten Ihre Fähigkeit an Aktivitäten teilzunehmen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Ein wenig	Mittelmäßig	Ziemlich	Äußerst

3. Wie viel Freiraum haben Sie, um Ihre eigenen Entscheidungen zu treffen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt keinen	Wenig	Mäßig viel	Ziemlich viel	Äußerst viel

4. In welchem Umfang können Sie Ihre Zukunft beeinflussen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Ein wenig	Mittelmäßig	Ziemlich	Äußerst

5. Glauben Sie, dass die Menschen in Ihrer Umgebung Ihre Unabhängigkeit respektieren?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Ein wenig	Mittelmäßig	Ziemlich	Äußerst

6. Wie sehr machen Sie sich darüber Sorgen, wie Sie sterben werden?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Ein wenig	Mittelmäßig	Ziemlich	Äußerst

7. Wie sehr fürchten Sie sich davor, keinen Einfluss darauf zu haben, wie Sie sterben werden?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Ein wenig	Mittelmäßig	Ziemlich	Äußerst

8. Haben Sie Angst vor dem Sterben?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Ein wenig	Mittelmäßig	Ziemlich	Äußerst

9. Wie sehr fürchten Sie sich davor, dass Ihr Tod von Schmerzen begleitet sein könnte?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Ein wenig	Mittelmäßig	Ziemlich	Äußerst

In den folgenden Fragen geht es darum, **wie selbstständig** Sie während der vergangenen zwei Wochen in der Lage waren, bestimmte Dinge zu tun, zum Beispiel so oft aus dem Haus gehen können, wie Sie wollen.

10. Inwieweit sind Ihre Möglichkeiten sich mit Anderen zu unterhalten durch Probleme mit Ihren Sinnesfunktionen (z.B. Hören, Sehen) eingeschränkt?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Eher nicht	Mittelmäßig	Überwiegend	Völlig

11. In welchem Umfang sind Sie in der Lage die Dinge zu tun, die Sie gern tun wollen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Eher nicht	Halbwegs	Überwiegend	Völlig

12. Inwieweit sind Sie mit Ihren Möglichkeiten, weiterhin im Leben etwas zu erreichen, zufrieden?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Eher nicht	Halbwegs	Überwiegend	Völlig

13. Haben Sie das Gefühl, dass Sie im Leben die Anerkennung bekamen, die Sie verdient haben?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Eher nicht	Halbwegs	Überwiegend	Völlig

14. Haben Sie im Allgemeinen genug zu tun?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Eher nicht	Halbwegs	Überwiegend	Völlig

In den folgenden Fragen geht es darum, **wie zufrieden, glücklich oder gut** Sie sich **während der vergangenen zwei Wochen** hinsichtlich verschiedener Aspekte Ihres Lebens gefühlt haben. Zum Beispiel hinsichtlich Ihrer Teilnahme am Gemeindeleben oder hinsichtlich dessen, was Sie im Verlauf Ihres Lebens erreicht haben. Entscheiden Sie, wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit jedem dieser Aspekte Ihres Lebens sind und kreuzen Sie die Zahl an, die am besten mit Ihrem Gefühl übereinstimmt. Die Fragen beziehen sich auf die **vergangenen zwei Wochen**.

15. Wie zufrieden sind Sie mit dem, was Sie im Leben erreicht haben?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Sehr unzufrieden	Unzufrieden	Weder zufrieden noch unzufrieden	Zufrieden	Sehr zufrieden

16. Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise, wie Sie Ihre Zeit nutzen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Sehr unzufrieden	Unzufrieden	Weder zufrieden noch unzufrieden	Zufrieden	Sehr zufrieden

17. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Maß an Aktivität?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Sehr unzufrieden	Unzufrieden	Weder zufrieden noch unzufrieden	Zufrieden	Sehr zufrieden

18. Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Möglichkeiten, an öffentlichen Aktivitäten teilnehmen zu können?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Sehr unzufrieden	Unzufrieden	Weder zufrieden noch unzufrieden	Zufrieden	Sehr zufrieden

19. Wie glücklich sind Sie bei dem Gedanken an Dinge, die Sie noch erwarten können?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Sehr unglücklich	Relativ unglücklich	Weder glücklich noch unglücklich	Relativ glücklich	Sehr glücklich

20. Wie beurteilen Sie Ihre Sinnesfunktionen (z.B. Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten)?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Sehr schlecht	Schlecht	Mittelmäßig	Gut	Sehr gut

Bitte beantworten Sie folgenden Fragen in Bezug auf eine/n Ihnen nahestehende/n Partner/in oder eine andere Ihnen nahestehende Person, mit der Sie mehr als mit jeder anderen Person in Ihrem Leben Vertrautheit teilen.

21. Inwieweit erfahren Sie in Ihrem Leben ein Gefühl von Gemeinschaft?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Ein wenig	Mittelmäßig	Ziemlich	Äußerst

22. Inwieweit erfahren Sie Liebe in Ihrem Leben?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Ein wenig	Mittelmäßig	Ziemlich	Äußerst

23. Inwieweit haben Sie die Möglichkeit, anderen Menschen Ihre Liebe zu geben?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Ein wenig	Mittelmäßig	Ziemlich	Äußerst

24. Inwieweit haben Sie die Möglichkeit, die Liebe anderer Menschen zu erfahren?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
Überhaupt nicht	Eher nicht	Halbwegs	Überwiegend	Völlig

Haben Sie noch Anmerkungen zu diesem Fragebogen?

VIELEN HERZLICHEN DANK FÜR IHRE MITARBEIT!



D Curriculum Vitae

Anna Mandak

Geboren am 5. Oktober in Salzburg

Wohnhaft in 1090 Wien, Rummelhardtgasse 2/3

Kontakt: annamandak@hotmail.com

Ausbildung

2000-2010: Studium der Psychologie an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien mit Schwerpunkt Klinische- und Gesundheitspsychologie

1991-2000: Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium Feldkirch

1987-1991: Volksschule Feldkirch

Berufsrelevante Praktika

2010: Praktikum im Haus der Barmherzigkeit (Interdisziplinäre Geriatrie)

2008: „Fitness im Kopf“ (Trainingsangebot der Seniorenbetreuung Feldkirch für Menschen mit Demenz-/Alzheimererkrankung)

2007/2008: Praktikum am Landeskrankenhaus Rankweil

2006: Praktikum an der Fakultät für Psychologie (Institut für Entwicklungspsychologie und psychologische Diagnostik)