

2019/1

NEWSLETTER



SPEADY

Study of Personality Architecture and Dynamics

In dieser dritten Ausgabe unseres Newsletters stellen wir unsere neue Studienkoordination vor und präsentieren SPeADy-Befunde zum Thema, wie wir mit Problemsituationen umgehen und welche Kontrollstrategien welche Menschen bevorzugen. Wie unterscheiden sich die Geschlechter und unterschiedliche Altersgruppen? Wie hängen diese Strategien zur Problemlösung mit Kontrollüberzeugungen und Lebenszufriedenheit zusammen? Und welche Rolle spielen Anlage und Umwelt? Zusätzlich haben Sie wieder die Möglichkeit, etwas bei unserem Gewinnspiel zu gewinnen.

Aktuelles



Neues Kollegium. Durch den Umzug unseres Projekts an die Universität Bremen durften wir zwei weitere Kolleg*innen im SPeADy-Team begrüßen: **Yannik Wiechers** und **Jantje Asmus** unterstützen uns seit März tatkräftig bei unserer Arbeit. Damit Sie wissen, wer in der Zukunft Ihre Ansprechpartner sein werden, stellen wir sie Ihnen im Kurzportrait vor.

Yannik Wiechers ist für die Altersgruppen-Studie zuständig. Er erhielt 2018 seinen Master of Science in Psychologie an der Rijksuniversiteit Groningen. Neben der Studienkoordination schreibt Herr Wiechers seine Doktorarbeit unter Nutzung der SPeADy-Forschungsdaten zu Selbst- und Fremdperspektiven auf die Persönlichkeit. Bei der Arbeit im Projekt gefällt ihm besonders, an der Schnittstelle zwischen Datenerhebung und Datenverarbeitung

zu arbeiten und Wege zu finden, das Projekt weiterhin zu optimieren.

Jantje Asmus koordiniert die Zwillingfamilienstudie. Die gebürtige Bremerin absolvierte 2013 ihren Master of Science in Psychologie an der Georg-August-Universität Göttingen. Neben der Projektmitarbeit ist Frau Asmus an der Entwicklung wissenschaftlicher Methoden zur Messung von Persönlichkeit und Freizeitverhalten innerhalb der Arbeitsgruppe beteiligt. Am meisten schätzt Frau Asmus das Engagement der vielen SPeADy-Studienteilnehmenden und die Vielfalt an möglichen wissenschaftlichen Fragestellungen, die mit den Studiendaten beantwortet werden können.

Frau Asmus und Herr Wiechers stehen Ihnen gerne bei allen projektbezogenen Anliegen zur Verfügung!

Primäre und sekundäre Kontrollstrategien

Im Alltag stellen sie sich uns häufig in den Weg: problematische Situationen, mit denen wir umgehen müssen. Ganz automatisch verwenden wir dann Strategien, die uns helfen, dieses Problem zu lösen und wieder die Kontrolle zu gewinnen, bzw. unser Ziel zu erreichen. Aus wissenschaftlicher Sicht lassen sich diese Lösungswege in zwei Gruppen teilen: primäre und sekundäre Kontrollstrategien.

Primäre Kontrollstrategien zeichnen sich durch aktive Einflussnahme der Handelnden aus. Um ein Problem zu lösen, bzw. um das eigene Ziel zu erreichen, werden Zeit und Mühe investiert und Hindernisse aktiv überwunden. Wer **sekundäre Kontrollstrategien** nutzt, passt sich dagegen selbst an die Umwelt an. Es findet ein Umdenken und Neubewerten statt – eine sogenannte kognitive Umstrukturierung. Dabei wird die eigene Sicht der Dinge so angepasst, dass ein Problem damit umgangen werden kann.



In der Realität könnte das so aussehen: Zwei Freunde unternehmen an einem schönen Sommertag einen ausgedehnten Fahrradausflug in die Natur. Die beiden genießen das gute Wetter und freuen sich auf das Ziel ihrer Fahrt: das Freibad. Plötzlich werden die zwei auf einen dicken Baumstamm aufmerksam, der ihnen den Weg versperrt. Mit dem Fahrrad kommen sie weder darüber noch daran vorbei. Und nun?

Sie steigt ab, schaut sich den Baumstamm genauer an und überlegt, wie sie das Hindernis aus dem Weg schaffen kann. Ihr Freund bleibt ebenfalls stehen. Statt aber zu helfen, fängt er an, laut zu erklären, dass er lieber umkehren möchte. Es sei eigentlich sowieso zu kalt, um schwimmen zu gehen. Sie sollten den Baumstamm einfach liegen lassen und sich auf den Rückweg machen.

Im Verhalten der Freundin lässt sich eine primäre Kontrollstrategie erkennen. Sie versucht, das Hindernis aus dem Weg zu räumen und so ihre Umwelt an sich anzupassen, um ihr Ziel zu erreichen. Der Freund nutzt eine sekundäre Kontrollstrategie. Er äußert, dass er das Ziel nicht mehr für lohnenswert hält. So muss er den Baumstamm nicht mehr überwinden und hat sich - und seine Ziele - an die Gegebenheiten der Umwelt angepasst.

Um herauszufinden, ob eine Person eher primäre oder sekundäre Kontrollstrategien nutzt, muss man ihr aber keinen Baumstamm in den Weg legen. Mit einigen kurzen Fragen und Antworten in einem vorgegebenen und abgestuften Antwortformat, wie wir es auch bei unserer SPeADy-Umfrage verwenden, kann eine Tendenz zu der einen oder der anderen Kontrollstrategie festgestellt werden. Unsere Studienteilnehmenden geben anhand dieser Rating-Skala an, ob und wie sehr sie bestimmte kontrollstrategische Handlungen vollziehen.

Wie gehen junge und ältere Menschen mit Problemsituationen um?

Anhand der SPeADy-Daten, die wir in der ersten Befragungsrunde sammeln konnten, lässt sich sehr gut feststellen, wer welche Kontrollstrategien lieber und häufiger nutzt.

Oft prüft man in der psychologischen Forschung zunächst, ob es **Geschlechtereffekte** gibt. Man stellt also anhand der Daten fest, ob Männer und Frauen systematisch unterschiedliche Antworten geben. An unseren Befunden ist interessant, dass das Geschlecht einer Person keinen Einfluss darauf hat, welche Kontrollstrategien bevorzugt werden. Männer verwenden demnach genauso gerne primäre und sekundäre Kontrollstrategien wie Frauen.

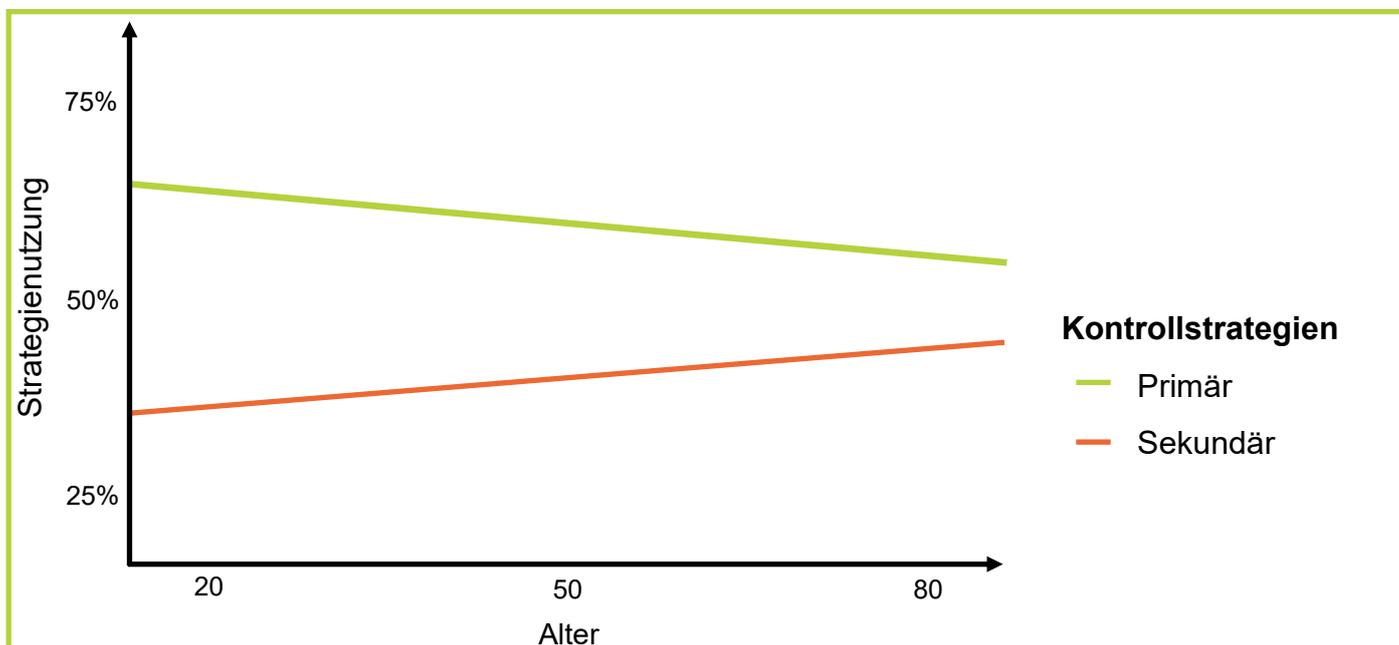
Weiterhin fanden wir einen Zusammenhang zwischen **Alter** und Kontrollstrategien. Wie in *Abbildung 1* dargestellt, sinkt mit dem Alter die Nutzung primärer Kontrollstrategien im Verhältnis zur Nutzung sekundärer. Über alle Altersstufen hinweg jedoch nutzen unserer Studienteilnehmenden bevorzugt primäre Kontrollstrategien. Dieses Ergebnis **steht nicht ganz im Einklang mit früheren Studien**, die

zeigten, dass ältere Menschen häufiger sekundärer Kontrollstrategien nutzen. Unsere Befunde weisen darauf hin, dass Menschen mit steigendem Alter erfahrungsbedingt differenziertere Strategien nutzen. Sie können auf mehr Wissen zurückgreifen, welche Strategie in welcher Situation nützlicher ist.

Info: Was ist eine Korrelation? In der Psychologie werden häufig Korrelationen bestimmt. Diese sind ein statistisches Maß zur Beschreibung des Zusammenhangs von Merkmalsausprägungen, beispielsweise zweier Persönlichkeitsmerkmale. Durch wiederholte Befragungen derselben Personen über mehrere Zeitpunkte, also durch die Untersuchung der Entwicklung zweier Merkmale, können auch Korrelationen der Veränderungen bestimmt werden. Steigen die Ausprägungen von zwei Merkmalen gleichmäßig miteinander an, spricht man von einer positiven Korrelation.

Aber Vorsicht! Korrelationen erlauben keine Aussagen über den Kausalzusammenhang von Merkmalsausprägungen. Nur weil die Verkaufszahlen von Sonnenbrillen mit dem Eiskonsum korrelieren, bedeutet das nicht, dass wir mehr Sonnenbrillen kaufen, weil wir mehr Eis essen.

Abbildung 1. Der Zusammenhang von Kontrollstrategien und Alter



Welche Kontrollstrategien sind „Schmiede ihres eigenen Glücks“?

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie haben sich - neben anderen Interessenten - auf eine freie Stelle beworben. Leider haben Sie eine Absage erhalten. Wie erklären Sie sich das? Daran, wie jemand diese Frage beantwortet, kann man die jeweilige **Kontrollüberzeugung** erkennen. Ähnlich wie Kontrollstrategien lassen sich auch Kontrollüberzeugungen in zwei Aspekte teilen: die internalen und die externalen Kontrollüberzeugungen.

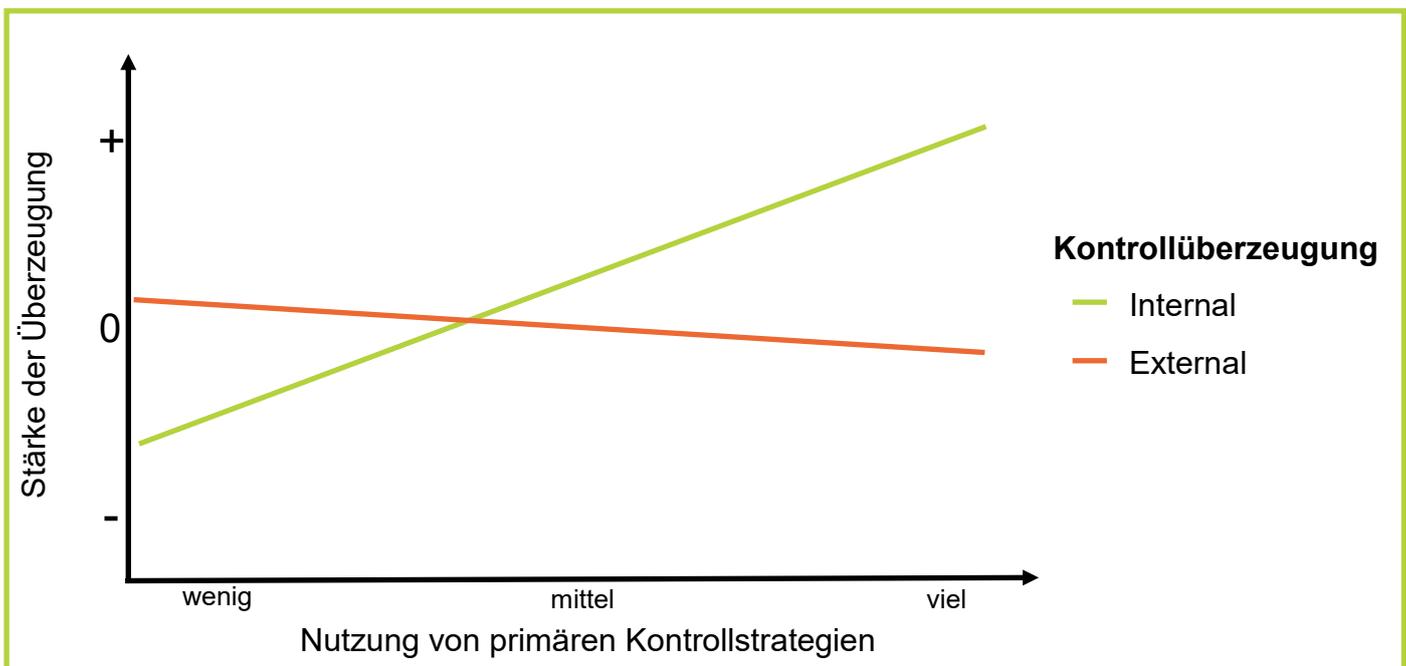
Wer **internal** kontrollüberzeugt ist, wird der Ansicht sein, das Leben selbst in der Hand zu haben. Das heißt für unser Beispiel, dass man davon überzeugt ist, selbst bestimmte Kriterien zur Einstellung einfach nicht erfüllt zu haben. Im Gegensatz dazu sind Menschen, die **external** kontrollüberzeugt sind, der Ansicht,

ihr Leben sei zu großen Teilen fremdbestimmt: Der Chef hatte keinen guten Tag; man hätte die Stelle sowieso nicht bekommen.

Anhand der SPeADy-Daten fanden wir einen positiven Zusammenhang zwischen internalen Kontrollüberzeugungen und der Nutzung primärer Kontrollstrategien. Im Gegensatz dazu fanden wir keine statistisch bedeutsame Korrelation zwischen externalen Kontrollüberzeugungen und der Nutzung von Kontrollstrategien (siehe *Abbildung 2*).

Das bedeutet: Je stärker jemand davon überzeugt ist, sein Leben selbst in der Hand zu haben, desto mehr wird er bestrebt sein, seine Hindernisse zu überwinden und sein Ziel zu erreichen. Inwiefern eine internale Kontrollüberzeugung jedoch dazu führt, dass wir stärker primäre Kontrollstrategien nutzen, oder ob eine bevorzugte Strategienutzung zu dieser Überzeugung führt, bedarf einer Untersuchung der Wechselwirkungen über die Zeit.

Abbildung 2. Die Nutzung primärer Kontrollstrategien nach Kontrollüberzeugung



Info: Wie ist *Abbildung 2* zu verstehen? Der Zusammenhang von Kontrollüberzeugungen und primärer Kontrollstrategie ist hier mit geraden Linien dargestellt. In ihrer Rohform würden die Daten als verstreute Datenpunkte erscheinen, wobei jeder Punkt eine*n Studienteilnehmende*n repräsentiert. Die dargestellten Linien beschreiben die Streuung jener Datenpunkte mathematisch am besten und ermöglichen eine leichtere visuelle Erkennung des Trends.

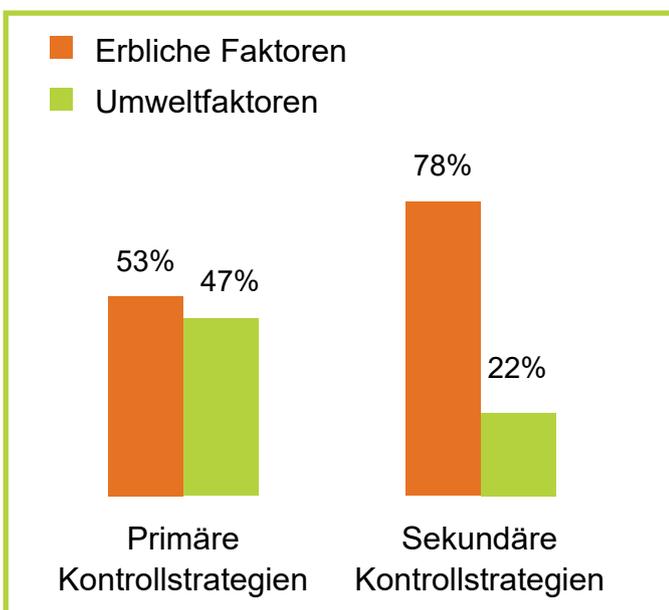
Wie stark ist der Einfluss von Anlage und Umwelt?

Zwillingsstudien haben gezeigt, dass zwischenmenschliche Unterschiede sowohl durch unser **Erbgut** als auch durch unsere **Umwelt** beeinflusst werden. Doch wie ist es bei Kontrollstrategien?

Wir verglichen die Ähnlichkeit von ein- und zweieiigen Zwillingen bei ihrer Nutzung primärer und sekundärer Kontrollstrategien. Durch den Vergleich innerhalb und zwischen den Zwillingspaaren ließ sich ermitteln, wie hoch der Einfluss von Umwelt- und genetischen Faktoren ist. Bei den Umweltfaktoren lassen sich Erfahrungen, die von Zwillingen geteilt werden (z. B. Ausflüge mit der Familie), von individuellen Erfahrungen unterscheiden.

Wir fanden heraus, dass Unterschiede in der Nutzung primärer Kontrollstrategien nahezu gleichermaßen durch unsere Gene und individuelle Erfahrungen bedingt sind (siehe *Abbildung 3*). Die Unterschiede in sekundären Kontrollstrategien sind in einem hohen Maße erblich und werden zu einem deutlich geringeren Anteil auch von individuellen Erfahrungen beeinflusst. Was bedeutet das?

Abbildung 3. Geschätzte Anteile des Erbguts und der Umwelt an Unterschieden in Kontrollstrategien



Zunächst bedeutet es, dass die individuelle Nutzung primärer Kontrollstrategien sowohl von unserem Erbgut als auch von den persönlichen (Erfolgs- und Misserfolgs-) Erfahrungen bedeutsam beeinflusst wird.



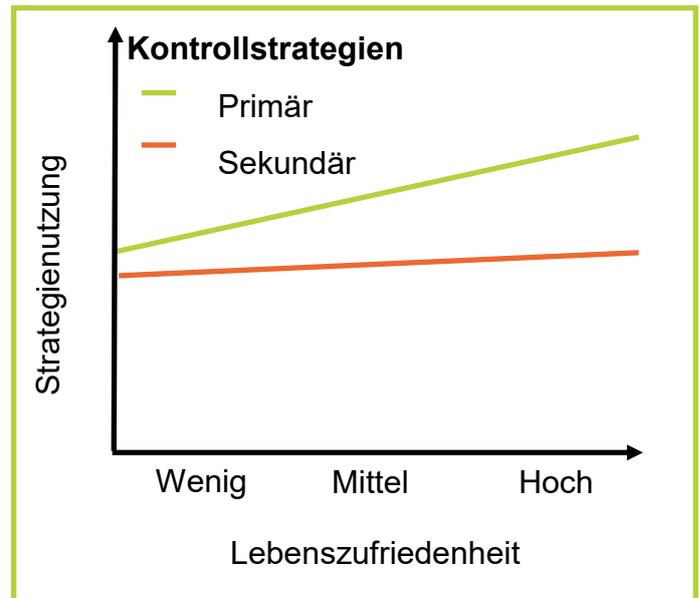
Demgegenüber ist die individuelle Anwendung sekundärer Kontrollstrategien deutlich stärker durch unsere Gene gesteuert. Das weist beispielsweise darauf hin, dass jemand, der aufgrund seines Erbguts bevorzugt sekundäre Kontrollstrategien verwendet, dieses Verhalten nicht zwangsläufig ändern wird, nachdem er die erfolgreiche Nutzung primärer Strategien bei jemand anderem beobachtet hat. Mit anderen Worten: Erfahrungen, ob in der Familie, auf der Arbeit oder mit Freunden, führen nur in geringem Maße dazu, dass die Nutzung sekundärer Kontrollstrategien als mehr oder weniger „lohnenswert“ betrachtet wird.

Kurz: Selbst, wenn der Freund aus unserem ersten Beispiel sieht, dass der Baumstamm beweglich ist, also das aufgetretene Problem durch aktive Veränderung der Umwelt lösbar ist, bedeutet dies nicht, dass er seine sekundäre Strategie beim nächsten Mal verwirft. Allerdings könnte diese positive Erfahrung seine grundsätzliche Erwägung primärer Kontrollstrategien verstärken - er würde beim nächsten Mal durchaus beide Strategien in Betracht ziehen und nach weiteren positiven Erfahrungen die primäre Kontrollstrategie bevorzugen.

Lebenszufriedenheit und Kontrollstrategien

Wir haben uns angeschaut, ob die individuelle Nutzung von Kontrollstrategien mit der Lebenszufriedenheit zusammenhängt. Man mag annehmen, dass Menschen, die ihre Ziele beharrlich verfolgen, auch zufriedener sind. Und tatsächlich: Wir fanden eine positive Korrelation (siehe Info-Box auf S. 4) zwischen der Lebenszufriedenheit und dem Ausmaß der Nutzung primärer Kontrollstrategien. Für sekundäre Kontrollstrategien ließ sich hingegen kein statistisch bedeutsamer Zusammenhang feststellen.

Abbildung 4. Der Zusammenhang von Lebenszufriedenheit und Kontrollstrategien



Neue SPeADy-Publikation in der Zeitschrift für Psychologie!

Wir haben erste Ergebnisse der Zwillingsfamilien-Studie zu der Frage veröffentlicht: Wie sehr werden Ähnlichkeiten und Unterschiede bezüglich spezifischer Persönlichkeitsmerkmale innerhalb einer Familie von Genen bestimmt oder unseren Erfahrungen geprägt?

Diese Studie belegt, dass Persönlichkeitsunterschiede zwischen Menschen viel stärker von unseren Genen abhängen als bisher angenommen. Demgegenüber scheinen geteilte Umwelteinflüsse und gemeinsame Erfahrungen von Familienangehörigen nahezu keinen Einfluss auf familiäre Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen Familien hinsichtlich des Temperaments und des Charakters zu haben.

Dass die geteilte Familienumwelt in der Studie als bedeutungslos erscheint, bedeutet jedoch nicht, dass sie keinen Einfluss auf die Entwicklung der Persönlichkeit hat. Die Befunde sprechen lediglich dafür, dass geteilte Erfahrungen nicht zur Ähnlichkeit von Familienangehörigen beitragen. Es kann jedoch sein, dass eine objektiv geteilte Familienumwelt subjektiv unterschiedlich erlebt wird. So mag beispielsweise der Erziehungsstil der Eltern von Geschwistern subjektiv unterschiedlich erlebt werden. Und in

der Weise, wie ähnlich die Geschwister sich genetisch sind, erleben sie solche Erfahrungen ähnlicher. Unsere Anlagen bestimmen nämlich auch, wie wir wahrnehmen und erleben. Eineiige Zwillinge sind genetisch identische Geschwister. Sie erleben damit Erfahrungen ähnlicher als zweieiige Zwillinge. Insofern sind die Wahrnehmungen und Erfahrungen der Familienumwelt untrennbar mit unseren Genen verknüpft. Zudem mag der elterliche Einfluss auf die Kinder mit den geteilten Genen zwischen Eltern und ihren Nachkommen zusammenhängen. Beispielsweise kann sich die Offenheit der Eltern für neue Erfahrungen in der Vielfalt der Unternehmungen mit ihren Kindern niederschlagen. So geben Eltern nicht nur ihr Erbgut weiter, sondern formen die Erfahrungen und Erlebnisse ihrer Kinder.

Die Arbeit erschien in der *Zeitschrift für Psychologie*, welche seit 2007 in englischer Sprache herausgegeben wird. Sie ist Europas älteste psychologische Fachzeitschrift!

Quelle: Kandler, C., Richter, J., & Zapko-Willmes, A. (2019). The nature and nurture of HEXACO personality trait differences. *Zeitschrift für Psychologie*, 227, 195-206. <http://dx.doi.org/10.1027/2151-2604/a000378>

Unser Gewinnspiel

In unserem Gewinnspiel kann einer von zwei **Thalia-Gutscheinen** im Wert von **20€** und **10€** gewonnen werden! Dafür benötigen wir den **Gewinn-Code**, für den Begriffe gesucht werden, die Sie in diesem Newsletter finden können.

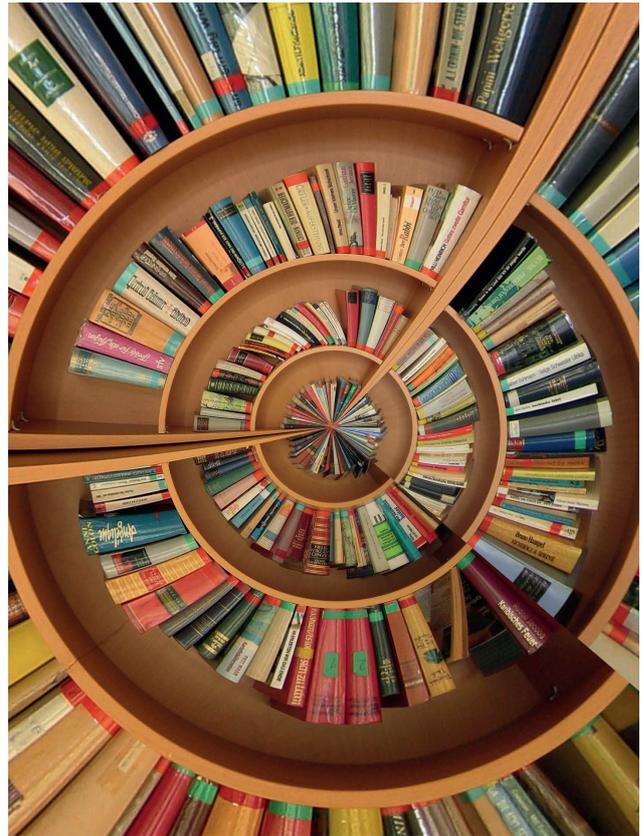
Bitte senden Sie uns Ihre Lösung mit Angabe Ihres Namens und Ihrer Telefonnummer **bis zum 15.11.2019**

per E-Mail an info@speady.de

oder postalisch an

Universität Bremen
Yannik Wiechers, M.Sc.
Grazer Straße 2c
28359 Bremen

Ob Sie gewonnen haben, erfahren Sie am **30.11.2019**.



Der Gewinn-Code bildet sich aus den 6 Buchstaben mit orange hinterlegtem Hintergrund:

1. Dieser Newsletter handelt vor allem von Kontroll- ...
2. Kontrollstrategien gibt es in zwei Gruppen, ... und sekundäre.
3. Auch Kontrollüberzeugungen gibt es in zwei Gruppen, internale und ...
4. Unsere neue Mitarbeiterin heißt Jantje ...
5. Die Befunde zum Einfluss von Genen und Umwelt zeigt Abbildung ...
6. Unser neuer Mitarbeiter heißt ... Wiechers.

Viel Glück beim Gewinnspiel wünscht Ihnen Ihr SPEADY-Team!

Weitere Informationen zu *SPEADY* sowie weitere Ausgaben unseres Newsletters finden Sie unter www.speady.de. Sie erreichen uns unter: info@speady.de oder 0421 218-68777.

Newsletter-Redaktion: Elif Yalcin, Annika Overlander, Jana Willemsen & Corinna Eickes, mit Unterstützung von Alexandra Zapko-Willmes