



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Der Zusammenhang von essentialistischen Überzeugungen über das Altern und Selbstbestimmung im Alltag“

verfasst von / submitted by

Vanessa Anna Kamrowski BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2023 / Vienna 2023

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Jana Nikitin

Inhaltsverzeichnis

Abstract	3
1 Einleitung.....	4
2 Theoretischer Hintergrund.....	6
2.1 Altern als soziales Phänomen.....	6
2.2 Selbstbestimmung (Self-determination Theory).....	8
2.2.1 Kompetenz.....	9
2.2.2 Soziale Eingebundenheit	10
2.2.3 Autonomie.....	12
2.3 Individuelle Faktoren.....	13
2.3.1 Essentialistische Überzeugungen über das Altern	15
2.3.2 Offenheit für neue Erfahrungen	19
3 Forschungsfrage und Hypothesen	22
4 Methodik	24
4.1 Untersuchungsdesign	24
4.2 Ablauf der Studie	25
4.3 Stichprobe.....	27
4.4 Messinstrumente.....	28
4.5 Datenaufbereitung	32
4.6 Statistische Auswertung.....	32
4.7 Powerberechnungen.....	34
5 Ergebnisdarstellung	35
5.1 Deskriptive Statistik.....	35
5.2 Inferenzstatistische Ergebnisse	39
6 Diskussion.....	45
6.1 Stärken und Limitationen	49
6.2 Implikationen.....	52
Literaturverzeichnis.....	53
Abbildungsverzeichnis.....	63
Tabellenverzeichnis.....	64
Anhang.....	65
Einmaliger Baseline-Fragebogen.....	65
Alltagsfragebogen	72
Abstract Deutsch.....	73
Abstract Englisch	74

Abstract

Hintergrund. Die vorliegende Studie hat das Ziel, den Einfluss essentialistischer Überzeugungen über das Altern (d.h. Überzeugungen rigiden vs. flexiblen Alterns) auf das Empfinden von Selbstbestimmung zu untersuchen. Selbstbestimmung gilt als psychologisches Grundbedürfnis, welches erheblich mit Wohlbefinden zusammenhängt und sich insbesondere im Kontext des Alters von Relevanz zeigt. Es wird angenommen, dass essentialistische Überzeugungen zum Altern über die Persönlichkeitseigenschaft Offenheit für neue Erfahrungen hinausgehend (der Tendenz, neugierig zu sein und sich Herausforderungen zu stellen), mit Selbstbestimmung im Kontext des Alterns zusammenhängen. Zudem besteht die Annahme, dass die Salienz des eigenen Alters den Zusammenhang der Überzeugungen und der Selbstbestimmung verstärkt.

Methodik. Die Daten von $N = 115$ Proband*innen (18-85 Jahre) wurden mittels eines Baseline Fragebogens und der Experience Sampling Methode (6 Erhebungen pro Tag) in einem Zeitraum einer Woche erhoben. Mittels Regressionsanalysen und Mehrebenenanalysen wurden die Zusammenhänge der essentialistischen Überzeugungen über das Altern und Offenheit für neue Erfahrungen mit Selbstbestimmung getestet.

Ergebnisse. Der Zusammenhang essentialistischer Überzeugungen über das Altern und Selbstbestimmung ist signifikant negativ. Der Einfluss der Offenheit auf die Selbstbestimmung ist nicht signifikant. Auch zeigte sich kein signifikanter verstärkender Effekt der Salienz des eigenen Alters auf den Zusammenhang der Überzeugungen und der empfundenen Selbstbestimmung. Diese Ergebnisse bieten insofern einen Erkenntnisgewinn, als dass spezifischen Überzeugungen über das Altern im Vergleich zu der allgemeinen Persönlichkeitseigenschaft Offenheit für neue Erfahrungen eine größere Rolle im Zusammenhang mit Selbstbestimmung im Alterskontext zugesprochen werden kann. Diese Erkenntnisse betonen die Relevanz der Entwicklung von essentialistischen Überzeugungen im Alterskontext. Es bedarf allerdings noch weitere Forschung, um kausale Zusammenhänge zu identifizieren.

Schlüsselwörter: Altern, Selbstbestimmung, essentialistische Überzeugungen über das Altern, Offenheit für neue Erfahrungen, Experience Sampling Methode

1 Einleitung

Sowohl mit der stetig steigenden Lebenserwartung als auch mit dem Ideal der ewigen Jugend wird deutlich, dass Alterungsprozesse zunehmend an Bedeutung gewinnen (Mikulasek et al., 2018; Weiss & Weiss, 2019). Gleichzeitig gilt das Altern im gesellschaftlichen Diskurs noch immer als negativ besetztes und gemiedenes Thema: Obwohl offensichtlich ist, dass alle Menschen, so individuell wie sie sind, älter werden, bestehen allgemeine Altersstereotype von Eingeschränktheit, Schwäche und Fremdbestimmung, die das Altern mit Angst besetzen (North & Fiske, 2012; Reissmann et al., 2021; Weiss & Weiss, 2019). Negative Altersstereotype beinhalten Übergeneralisierungen und Überschätzungen von negativen Charakteristiken und Verhaltensweisen des Alterns (Weiss, 2018; Weiss & Kornadt, 2018). Studien zeigen, dass Altersstereotype die kognitive Funktionsfähigkeit schwächen können, sodass Stereotype von zunehmender Schwäche im Alter wiederum auf indirekter Art bestätigt werden (Spencer et al., 2016; Vailati Riboni & Pagnini, 2021; Weiss, 2018). Bleibt aufgrund von Vermeidungsstrategien die Stigmatisierung des Alters durch Altersstereotype bestehen, stellt sich die Frage, ob die Fremdbestimmung durch gesellschaftliche Annahmen unausweichlich ist oder ob individuelle Faktoren einen Ausweg aus diesem Kreislauf bieten können.

Konträr zu den stereotypen Annahmen über das Altern zeigen Studienergebnisse, dass sich Menschen im höheren Alter im Vergleich zu Jüngeren autonomer fühlen (Freund et al., 2009; Job et al., 2018; Sheldon et al., 2006). Autonomie beschreibt die Wahrnehmung, Handlungen aufgrund von eigenen Entscheidungen vollziehen zu können (Reis et al., 2000). Im Kontext des Alterns widerspricht die Wahrnehmung von Autonomie den stereotypen Annahmen der zunehmenden Schwäche und Fremdbestimmung und stellt darüber hinaus einen bedeutsamen Faktor für Selbstbestimmung dar (Deci & Ryan, 2000b). Selbstbestimmung gilt als psychologisches Grundbedürfnis, das laut der Selbstbestimmungstheorie zu einer ausgewogenen psychischen Entwicklung, dem Gefühl von Integrität und persönlichem Wohlbefinden beiträgt (Deci & Ryan, 2000; Hodgins et al., 2007; Reis et al., 2018; Ryan & Deci, 2000; Sheldon et al., 1996). Studienbefunde zeigen, dass es einigen Menschen gelingt, sich von negativen Altersstereotypen abzugrenzen (Weiss & Kornadt, 2018). Es stellt sich die Frage,

was diese Menschen ausmacht: Liegt dies an ihrer Persönlichkeit oder besitzen sie spezifische Überzeugungen, die sie selbstbestimmt fühlen lassen?

Eine mögliche Erklärung ließe sich in der Persönlichkeitseigenschaft Offenheit für neue Erfahrungen finden. Persönlichkeitseigenschaften gelten als generalisierte Eigenschaften von Personen, welche sich als robust erwiesen haben, um Persönlichkeiten zu erfassen (McCrae & Costa, 2008). Offenheit für neue Erfahrungen beschreibt die Eigenschaft, nach eigenen Interessen zu handeln und sich Herausforderungen zu stellen (McCrae, 1993). Für Selbstbestimmung könnte Offenheit von Relevanz sein, da sie impliziert, Herausforderungen wie den Altersstereotypen bewusst anzugehen. Doch aufgrund des unspezifischen und stabilen Charakters ergibt sich die Problematik der mangelnden Einflussnahme im Alterskontext, weshalb im Fokus essentialistische Überzeugungen zum Altern, welche über die Persönlichkeit hinausgehen, im Zusammenhang mit Selbstbestimmung untersucht werden.

Bei den essentialistischen Überzeugungen über das Altern handelt es sich um Überzeugungen, die das Altern hinsichtlich dessen biologischer Prozesse und der individuellen Beeinflussbarkeit betrachtet (Weiss et al., 2016, 2019; Weiss & Diehl, 2021). Personen mit essentialistischen Überzeugungen über das Altern betrachten jenes als biologisch determiniert und unveränderbar, wohingegen Personen mit nicht-essentialistischen Überzeugungen zum Altern das chronologische Alter relativieren und die Einflussnahme auf das Altern erkennen (Weiss & Diehl, 2021). Im Zusammenhang mit empfundener Selbstbestimmung lässt sich vermuten, dass Personen, die die Entwicklung als beeinflussbar (d.h. nicht-essentialistisch) betrachten, sich auch im Alter selbstbestimmt fühlen (Weiss et al., 2019).

Sowohl mittels der einmaligen Erhebung von Baseline-Daten als auch mehrmaliger Erhebungen mittels Experience Sampling Methode werden diese Annahmen getestet. Sofern sich dieser Zusammenhang zeigt, ergibt sich ein wertvoller Erkenntnisgewinn über die hervorstechende Bedeutung von Überzeugungen zum Altern, die über die allgemeine Persönlichkeitseigenschaft Offenheit für neue Erfahrungen hinausgeht. Die Einflussnahme auf die essentialistischen Überzeugungen bietet insofern den Vorteil, als dass Überzeugungen vergleichsweise leichter und unmittelbarer verändert und Selbstbestimmung im Kontext des Alterns bewusst gefördert werden könnte.

2 Theoretischer Hintergrund

2.1 Altern als soziales Phänomen

Innerhalb des gesellschaftlichen Diskurses über das Altern zeigt sich das Altern divers: Einerseits geht das Altern mit einem Wachstum an Freiheiten einher, andererseits existieren viele negative Assoziationen, die das Altern weniger lebenswert erscheinen lassen (North & Fiske, 2013; Vilhelmson et al., 2021). Deshalb widmet sich diese Studie der Untersuchung, inwiefern durch Überzeugungen über das Altern das Empfinden von Selbstbestimmung gestärkt werden kann. In Anbetracht der negativen Aspekte fällt auf, dass negative Stereotype gebildet werden, die dem Altern eine allgemeine Tendenz der Abhängigkeit und Fremdbestimmung zusprechen: Ältere Menschen werden mit einer verringerten Funktionsfähigkeit, einer sich steigernden Unfähigkeit und Inkompetenz assoziiert (North & Fiske, 2012; Reissmann et al., 2021; Weiss & Weiss, 2019). Darüber hinaus sehen präskriptive Altersstereotype vor, wie sich ältere Menschen zu verhalten haben: Menschen im höheren Alter sollten jüngeren Menschen gegenüber einen gewissen Vorrang gewähren, in dem sie darauf zu achten haben, sich ihrem Alter entsprechend zu verhalten und im Vorteil für die Jugend großzügig zu sein und ressourcenschonend zu leben (Hanrahan et al., 2023; Martiny & Nikitin, 2019; North & Fiske, 2013).

Diese Vorstellungen und Vorgaben bezüglich des Alterns werden gesellschaftlich insofern als Norm angesehen, als dass selbst individuelle Lebensskripte (*Life Scripts*) diesen Vorstellungen entsprechend gestaltet werden: In der Regel zeigt sich, dass in individuellen Lebensskripten die meisten entscheidenden und positiven Lebensereignisse im frühen oder mittleren Erwachsenenalter prognostiziert werden (Berntsen & Rubin, 2004). Dies geht damit einher, dass für das höhere Erwachsenenalter weniger solcher Lebensereignisse erwartet werden (Berntsen & Rubin, 2004). Zusätzlich wird nicht ausschließlich die Lebensgestaltung, sondern auch die Beurteilung des eigenen Lebens anhand dieser gesellschaftlichen Altersnormen geprägt: Persönliche Lebensereignisse, die in Einklang mit den vorhergesehenen Altersnormen eintreten, werden als normaler und positiver beurteilt als Lebensereignisse, die abseits der Altersnormen liegen (Shi & Brown, 2021). Sowohl die Gestaltung als auch die Beurteilung des eigenen Lebens werden somit stark von Altersstereotypen beeinflusst.

Finden Internalisierungsprozesse dieser Altersstereotypen statt, sodass das eigene Verhalten und das eigene Selbstbild an stereotype Vorstellungen angepasst wird, kann das negative Konsequenzen für die eigene Gesundheit, die kognitive Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden haben (de Paula Couto et al., 2022; Levy, 2009; Rahn et al., 2021; Weiss & Kornadt, 2018). Bereits die Adaption der gesellschaftlich genormten Perspektiven des Alterns kann dazu führen, dass weniger nach eigenen persönlichen Interessen und Zielen gehandelt wird (Chopik et al., 2018). Zudem stellt Altersdiskriminierung als soziale Sanktionierung bei nicht Beachtung vorherrschender Stereotype ein Problem dar, welche das Verhalten von älteren Menschen zusätzlich negativ beeinträchtigt (Hanrahan et al., 2023; Kornadt & Rothermund, 2015; North & Fiske, 2012).

Selbstbestimmtes Altern

Deshalb werden in dieser Arbeit Zusammenhänge der Selbstbestimmung im Alterskontext tiefgreifend untersucht, um Altersdiskriminierung sowie den negativen Einflüssen von Altersstereotypen durch Forschungserkenntnisse in Zukunft besser entgegenzuwirken zu können. Die Verringerung des allgemeinen Wohlbefindens aufgrund von Internalisierungsprozessen der Altersstereotype deutet bereits darauf hin, dass mangelnde Selbstbestimmung eine Ursache für derartige negative Konsequenzen sein könnte, da Wohlbefinden und Selbstbestimmung stark miteinander assoziiert sind (Deci & Ryan, 2000b; Lataster et al., 2022; Yu et al., 2018). Insbesondere im Alterskontext zeigt sich die Untersuchung von selbstbestimmungserhaltenden Faktoren von Relevanz, um die Motivation für eine aktive Lebensführung aufrecht zu erhalten und Vitalität sowie Wohlbefinden sicherzustellen (Karim et al., 2019).

Um sich selbstbestimmt nach eigenen Interessen zu entwickeln, braucht es selbstregulatorische Prozesse, die der Adaption der idealisierten Normen entgegenwirken und das Fehlen einer sozialen Anerkennungsstruktur kompensieren (Abels & König, 2016; Wrosch & Freund, 2001). Es gibt bereits Studien, die belegen, dass sowohl kontextuelle- als auch individuelle Faktoren, wie zum Beispiel die Einstellung gegenüber dem Altern, beeinflussen, inwieweit sich Menschen von Altersstereotypen distanzieren oder sie internalisieren (Weiss & Kornadt, 2018). Viele Studien berichten bereits darüber, dass mit dem Altern die empfundene Autonomie steigt (Freund et al.,

2009; Job et al., 2018; Lataster et al., 2022; Sheldon et al., 2006). Insbesondere im Hinblick auf die Freizeit konnte das Altern mit Autonomie, Freiheit und weniger Verpflichtungen assoziiert werden, wenn ältere Menschen über mehr Zeit verfügen und weniger beruflichen Verpflichtungen nachgehen müssen (Freund et al., 2009). Außerdem besitzen ältere Menschen im Vergleich zu jüngeren Menschen verstärkt die implizite Einstellung, dass ihre Willensstärke eine unlimitierte Ressource darstellt, die sie dazu befähigt, Herausforderungen autonom bewältigen zu können (Job et al., 2018). Wie spezifische Überzeugungen über das Altern für das Erleben von Selbstbestimmung im Kontext des Alterns von Bedeutung sein können, wird in dieser Masterarbeit untersucht. Zunächst wird das Konzept der Selbstbestimmung näher erläutert, um die Relevanz für die Bedeutung von Selbstbestimmung im Alterskontext aufzeigen zu können. Somit kann im Folgeschritt genauer untersucht werden, warum insbesondere Überzeugungen über das Altern eine entscheidende Rolle für das Empfinden von Selbstbestimmung spielen könnten.

2.2 Selbstbestimmung (Self-determination Theory)

Sich nach den eigenen Interessen zu richten, den eigenen Zielen und Werten zu folgen sowie sich aktiv mit der eigenen Umwelt auseinander zu setzen – diese Verhaltensweisen werden mit einem selbstbestimmten Leben in Zusammenhang gebracht (Deci & Ryan, 2000b; Levesque & Pelletier, 2003; Ryan & Deci, n.d., 2000). Selbstbestimmung gilt als psychologisches Grundbedürfnis, das laut der Selbstbestimmungstheorie (*Self-determination Theory*) erheblich zu einer ausgewogenen psychischen Entwicklung, dem Gefühl von Integrität und persönlichem Wohlbefinden beiträgt (Deci & Ryan, 2000; Hodgins et al., 2007; Reis et al., 2018; Ryan & Deci, 2000; Sheldon et al., 1996). Selbstbestimmte Personen folgen ihren Tendenzen Neues zu entdecken, stellen sich herausfordernden Situationen und sind im Wesentlichen autonom motiviert (Deci & Ryan, 2000; Reis et al., 2000). Autonomie stellt mit dem Empfinden von sozialer Eingebundenheit und Kompetenz einen der Grundpfeiler für das Konzept der Selbstbestimmungstheorie dar (Deci & Ryan, 2000). Das Bedürfnis nach *Kompetenz* ist erfüllt, wenn selbst gewünschte Ziele und Outcomes erbracht werden können (Deci & Ryan, 2000). Das Bedürfnis nach *sozialer Eingebundenheit* ist erfüllt, wenn Nähe zu persönlich wichtigen Menschen empfunden wird (Deci & Ryan, 2000). Jenes nach *Autonomie* ist erfüllt, wenn die Wahrnehmung darüber besteht, dass eigene Aktivitäten

aufgrund von eigenen Entscheidungen und Wünschen vollzogen werden und in Kohärenz mit eigenen Vorstellungen stehen (Reis et al., 2000). Sind alle drei Bedürfnisse gedeckt, wird das eigene Leben als selbstbestimmt wahrgenommen (Deci & Ryan, 2000).

Tatsächlich hängt die allgemeine Erfüllung der drei psychologischen Grundbedürfnisse der Selbstbestimmungstheorie auch mit der alltäglichen und situativen Erfüllung der eigenen Bedürfnisse zusammen (Reis et al., 2018). Tägliche Schwankungen in gefühlter Kompetenz und Autonomie stehen in Korrespondenz mit Schwankungen im Alltag (Reis et al., 2018). Dabei wird von Reis et al., (2018) angenommen, dass Personen mit einer höheren allgemeinen Selbstbestimmung sensibilisierter auf Selbstbestimmung im Alltag sind und eine stärkere positive Reaktion zeigen, wenn die situative Selbstbestimmung im Alltag erfüllt ist (Reis et al., 2018). Andersherum wird angenommen, dass bei Personen mit geringerer allgemeiner Selbstbestimmung die Sensibilität und das Bewusstsein für die Werte von Selbstbestimmung niedriger ausfallen, sodass Selbstbestimmung im Alltag auch gar nicht erst so stark empfunden werden kann (Reis et al., 2018). Die Untersuchung der allgemeinen als auch der situativen Selbstbestimmung ermöglicht eine stabile Aussagekräftigkeit von Selbstbestimmung, da differenzierte Aussagen über die kontextuellen Zusammenhänge von Selbstbestimmung gemacht werden können. Mit einer mehrmaligen situativen Erhebung von Selbstbestimmung lassen sich stabile und aussagekräftige Eindrücke der empfundenen Selbstbestimmung gewinnen. Um allerdings zunächst ein tiefgreifenderes Verständnis von Selbstbestimmung zu erlangen, die einzelnen Komponenten besser nachvollziehen und mit dem Altern kontextualisieren zu können wird Selbstbestimmung im Folgenden in dessen Bestandteilen genauer erläutert.

2.2.1 Kompetenz

Kompetenz beschreibt das Empfinden, einen persönlichen Einfluss auf die Umwelt zu haben und effektive Auswirkungen in ihr erzielen zu können (Ryan et al., 2016). Können gewünschte Ziele erreicht und Outcomes hervorrufen werden, kann das Bedürfnis nach Kompetenz erfüllt werden (Reis et al., 2000). Insbesondere geht es darum, persönlich herausfordernde Aufgaben und Ziele zu erreichen und über Fähigkeiten zu verfügen, sich diesen Herausforderungen zu stellen (Rodgers et al., 2014).

Wahrgenommene Kompetenz steht im engen Zusammenhang mit wahrgenommenem Wohlbefinden: Laut Chang (2012) berichteten Menschen mit einer empfundenen Kompetenz über Vitalität und eine bessere selbst berichtete Gesundheit (Chang, 2012). Darüber hinaus kann die eigene Kompetenzeinschätzung Auswirkungen auf die psychische Gesundheit zur Folge haben: Ältere Erwachsene mit einem geringerem Empfinden von eigener Kompetenz berichteten in einer Studie mit höherer Wahrscheinlichkeit über depressive Symptome als ältere Erwachsene, die sich im Alltag kompetent fühlten (Chang, 2012). Von großer Bedeutung ist der Aspekt der Kompetenz der Altersstereotype: Zwar besteht das Stereotyp, dass Menschen im höheren Alter weniger kompetent seien und ihre Arbeit schlechter verrichteten würden als ihre jüngeren Kolleg*innen, doch Studien aus dem Arbeitskontext belegen, dass insbesondere Menschen im höheren Alter ihre Kompetenz erhalten und teilweise zum Positiven weiter entwickeln können (Hanrahan et al., 2023; Vilhelmson et al., 2021; Weiss et al., 2013).

2.2.2 Soziale Eingebundenheit

Soziale Eingebundenheit beschreibt laut Selbstbestimmungstheorie die Erfüllung des Bedürfnisses nach Nähe zu wichtigen Bezugspersonen (Reis et al., 2000). Darüber hinaus geht es um das Gefühl von Dazugehörigkeit und Verbindung zu persönlich wichtig empfundenen Personen im eigenen Umfeld (Ryan et al., 2016). Durch das Gefühl der Verbundenheit zu Bezugspersonen verfügt man über positive Ressourcen, die die Wahrnehmung der eigenen sozialen Eingebundenheit verstärken können (Ryan et al., 2016). Die Selbstbestimmungstheorie erkennt den Wert der sozialen Eingebundenheit an und bezeichnet ihn als Grundbedürfnis, gleichzeitig unterscheidet die Selbstbestimmungstheorie zwischen der Bedürfniserfüllung von sozialer Eingebundenheit und der Suche nach sozialer Anerkennung (Amiot et al., 2012). Eine authentische und gesunde Bindung zu persönlich wichtigen Personen wirkt sich positiv auf die soziale Zufriedenheit aus, wohingegen die Suche nach Anerkennung von einem kontingenten Selbstwert zeugt, der dazu verleitet, sich von sozialen Umständen abhängig zu machen und unabhängiger von eigenen Werten zu handeln (Amiot et al., 2012).

Selbstbestimmten Personen gelingt es leichter, einen Selbstwert aufzubauen, der über alle Situationen hinweg relativ stabil bleibt und nicht von der eigenen Leistung oder anderen Outcomes abhängig gemacht wird (Hodgins et al., 2007). Somit stellt

der eigene Selbstwert keine begrenzte Ressource dar und die Wertschätzung des Selbst erfolgt in Kohärenz mit der eigenen Person (Hodgins et al., 2007). Dies ist insbesondere von Bedeutung, wenn das eigene Verhalten im Kontext von gesellschaftlichen Vorurteilen oder Stereotypen betrachtet wird: Wird der eigene Selbstwert von der Erwartung anderer abhängig gemacht, wird einem der mangelnde Selbstwert erst dann bewusst, wenn die Anerkennung der anderen fehlt (Ryan et al., 2016). Dabei sollte laut Selbstbestimmungstheorie der eigene Selbstwert unabhängig von den Erwartungen anderer sein: Ist dies doch der Fall, kann ein bedingter Selbstwert mit negativen Konsequenzen wie erhöhtem Alkoholkonsum, schlechterer Gesundheit und geringerer Beziehungsqualität einhergehen (Hodgins et al., 2007).

Wichtiger Teil von sozialer Eingebundenheit ist laut der Selbstbestimmungstheorie das Teilen von eigenen persönlichen Werten mit Bezugspersonen (Amiot et al., 2012). Das passive Übernehmen von Gruppennormen- und Werten (wie zum Beispiel auch das Übernehmen von Altersnormen- oder Stereotypen), um Teil einer Gruppe zu sein, lässt nicht auf die Erfüllung des Wunsches nach sozialer Eingebundenheit schließen (Amiot et al., 2012; Packer, 2008). Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen innerhalb einer sozialen Gruppe nach einer positiven sozialen Identität streben, doch sollte die Gruppennorm im Widerspruch zu den eigenen Werten stehen, zeugt wiederum nicht die Übernahme der Gruppennorm, sondern das Entstehen der eigenen Werte für eine höhere Selbstbestimmung (Amiot et al., 2012; Packer, 2008). Das Entstehen von eigenen Werten innerhalb einer Gruppe, die andere Werte teilt, bedarf das Erbringen von zusätzlicher Initiative (Packer, 2008). In einer Studie von Amiot et al., (2012) konnte gezeigt werden, dass Proband*innen, die Teil einer diskriminierenden Gruppe waren, mehr Selbstbestimmung aufwiesen, wenn sie zeigten, dass sie die diskriminierende Gruppennorm nicht teilten (Amiot et al., 2012). Die Identifikation von diskriminierenden Normen von Gruppen zeigt sich laut den Ergebnissen der Studie von Packer (2008) bei Personen, die einen Konflikt zwischen den gruppeninternen Standards entdecken oder bei Personen, die die gruppeninternen Normen aufgrund von vorheriger Erfahrungen als persönlich verletzend wahrnehmen (Packer, 2008). In Bezug auf Lebensskripte und Altersstereotype ließe sich vermuten, dass die selbstregulatorischen Prozesse, die der Adaption der idealisierten Normen entgegenwirken und das Fehlen einer sozialen Anerkennungsstruktur kompensieren, auch mit einer

erhöhten Selbstbestimmung in Bezug auf die soziale Eingebundenheit einhergehen könnten (Abels & König, 2016; Wrosch & Freund, 2001).

2.2.3 Autonomie

Selbstbestimmung und Autonomie sind stark miteinander verknüpft: Selbstbestimmte Menschen leben autonom und streben Autonomie im Leben an (Deci & Ryan, 2000b). Innerhalb der Selbstbestimmungstheorie stellt Autonomie den motivationalen Ursprung für Handlungen dar, weshalb es nahe liegt, sich mit den unterschiedlichen Ausprägungen von Autonomie und ihren Beschaffenheiten auseinanderzusetzen. Insbesondere das soziale Umfeld beeinflusst Unterschiede in der Motivation und in der persönlichen Entwicklung, sodass einige Menschen lernen, sich in ihrem Umfeld zu integrieren und gleichzeitig eigene Ziele zu verfolgen, wohingegen andere Menschen Tendenzen aufweisen, die Normen der Gesellschaft und ihres Umfeldes als eigene Ziele anzunehmen und nach Anerkennung zu streben (Ryan & Deci, 2000). Selbstbestimmung und Selbstregulation hängen dementsprechend entscheidend zusammen und fördern eine authentische Zieldefinition (Ryan & Deci, 2000). In der Regel lässt sich beschreiben, dass autonom motivierte Menschen eine erhöhte intrinsische Motivation aufweisen, wohingegen heteronom motivierte Menschen, also jene, die nicht autonom motiviert sind, tendenziell extrinsisch motiviert handeln (Ryan & Deci, 2000).

Intrinsisch motivierte Personen handeln aus einem Selbstzweck heraus und setzen sich ihre Ziele selbst (Ryan & Deci, 2000). Sie haben die Tendenz, nach neuen Erfahrungen und Herausforderungen zu suchen, ihre eigenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und zu erweitern sowie Neues zu lernen (Ryan & Deci, 2000). Dies ist insbesondere für die kognitive und soziale Entwicklung förderlich und begünstigt zusätzlich das Empfinden von eigener Vitalität (Ryan & Deci, 2000). Auch in Bezug auf das Altern kann eine hohe intrinsische Motivation das interessensgeleitete Nachgehen von Aktivitäten fördern, welche nicht stereotypenkonform sind und nicht auf soziale Anerkennung abzielen, sodass rigiden Stereotypen des Alterns entgegengewirkt werden kann (Hodgins et al., 2007; Karim et al., 2019; Patrick et al., 2004).

Handeln Menschen grundsätzlich nicht aus einer innerlichen Motivation heraus, sondern lassen ihre Motivation von externen äußerlichen Einflüssen bestimmen,

spricht man von extrinsischer Motivation (Deci & Ryan, 2000b; Ingledew et al., 2004). Extrinsische Motivation beschreibt die Motivation für eine Handlung, die nicht aus einem Selbstzweck, sondern aufgrund von externen Faktoren und Einflüssen erfolgt (Deci & Ryan, 2000a; Ingledew et al., 2004). Zu diesen externen Einflüssen und Faktoren können auch gesellschaftliche Altersstereotype gezählt werden, die entgegen der eigenen Motivation Präskriptionen liefern und bei Einhaltung Anerkennung, beziehungsweise das Ausbleiben von Diskriminierung versprechen (Karim et al., 2019; North & Fiske, 2013). Wird ausschließlich aus externer Motivation heraus gehandelt, spricht man davon, dass Menschen kontrollmotiviert sind (Ryan & Deci, 2000). Handlungen die einer Kontrollmotivation entspringen werden anhand der eigenen Sensibilität auf Druck und Erwartungen ausgerichtet und dementsprechend stark von externen Faktoren wie z.B. gesellschaftlichen Stereotypen abhängig gemacht (Hodgins et al., 2007). Damit ist allerdings nicht gesagt, dass die dominierende Art der Motivation persistierend bestehen bleiben muss: Forschungsergebnisse zeigen auf, dass die Art der Motivation (intrinsisch oder extrinsisch) durch Reflexion und Bewusstsein über die eigene Motivation reguliert werden kann, sodass Handlungspräferenzen in dem Treffen von Entscheidungen über die gewünschte Art der Motivation geändert werden können (Levesque & Pelletier, 2003). Inwiefern individuelle Faktoren wie spezifische Überzeugungen mit der Beeinflussbarkeit von selbstbestimmtem Handeln im Alterskontext entscheidend sind, wird in dieser Studie untersucht.

2.3 Individuelle Faktoren

Es gibt individuelle Faktoren, wie spezifische Überzeugungen über das Altern, die sehr kohärent mit dem Konzept der Selbstbestimmung zu sein scheinen und förderlich sein könnten, um über Selbstbestimmung im Alterskontext zu verfügen. Studien zeigen bereits, dass Einstellungen Einfluss auf Autonomie nehmen und von hoher Bedeutung sein können (Job et al., 2018). Dies ist von großer Forschungsrelevanz, denn Überzeugungen lassen sich mit Aufklärung und mittels Interventionen beeinflussen, sodass gezielt Einfluss auf Autonomie und Selbstbestimmung genommen werden könnte (Dweck, 2008; Weiss & Diehl, 2021). Gleichzeitig prägen nicht nur Überzeugungen das eigene Handeln, auch die Ausprägung der Persönlichkeit beeinflusst wesentlich das eigene Leben und Verhalten (Dweck, 2008; Stieger et al., 2021). Im Zusammenhang mit Selbstbestimmung zeigt sich insbesondere die

Persönlichkeitseigenschaft Offenheit für neue Erfahrungen als mögliche Variable, die in einen potenziellen Zusammenhang mit Selbstbestimmung steht, da offene Menschen die Tendenz aufweisen, neue Erfahrungen machen zu wollen und sich Herausforderungen zu stellen (McCrae, 1993). Da Persönlichkeitseigenschaften sich dadurch auszeichnen, dass sie zeitlich stabil und relativ unspezifisch sind, wohingegen spezifische Einstellungen und Überzeugungen sich vergleichsweise leichter durch Interventionen ändern lassen, entwickelt sich die Fragestellung, inwiefern die Überzeugungen über das Altern über die Offenheit hinaus mit dem Empfinden von Selbstbestimmung im Zusammenhang stehen (McCrae & Costa, 1987).

Dweck (2008) nimmt in ihrer Forschungsarbeit an, dass implizite Einstellungen und Überzeugungen die Persönlichkeit prägen, in dem sie aufgrund ihrer mentalen Repräsentationen des Selbst und der Umwelt die eigenen Ziele formen und entscheidend dafür sind, inwiefern man sich selbst in die eigene Umwelt einordnet und wie man sich dementsprechend verhält. Diese Verhaltensmuster, die einer Einstellung entstammen, können sich in zeitlich stabile Persönlichkeitseigenschaften entwickeln, welche konsistente Erfahrungs- und Verhaltensmuster beinhalten (Dweck, 2008). Auch Stieger et al. (2021) beschreiben in ihrer Studie, dass ein wesentlicher Bestandteil für die Änderung von Persönlichkeitseigenschaften darin besteht, im Voraus die eigenen Einstellungen und Überzeugungen zu reflektieren und zu entwickeln (Stieger et al., 2021). Konsistente Verhaltensmuster sowie Persönlichkeitseigenschaften zu verändern ist verglichen mit der Veränderbarkeit von Überzeugungen und Einstellungen schwieriger, denn die dahinterliegenden Überzeugungen und Einstellungen sind aufgrund ihrer mentalen Repräsentationen der Umwelt und des Selbst direkter mit dem Verhalten und eigenen Handlungen verbunden, sodass diese vergleichsweise leichter mit Interventionen verändert werden können (Dweck, 2008). Im Zusammenhang mit Autonomie hat man bereits feststellen können, dass die Art der Motivation bewusst durch Reflexion und Bewusstsein reguliert werden kann, was die Bedeutung der Veränderbarkeit und der persönlichen Einstellung gegenüber der Selbstbestimmung betont (Levesque & Pelletier, 2003). Inwiefern dies auch für den Kontext des Alterns gilt, ist allerdings noch unklar.

Warum in dieser Arbeit die Annahmen bestehen, dass individuelle Faktoren, wie insbesondere spezifische Überzeugungen über das Altern, wesentlich mit dem

Empfinden von Selbstbestimmung zusammenhängen, wird im Folgenden begründet. Dabei werden essentialistische Überzeugungen über das Altern näher erläutert und mit Selbstbestimmung in Zusammenhang gebracht. Ziel ist es zu verdeutlichen, warum die Überzeugungen möglicherweise einen stärkeren Zusammenhang mit Selbstbestimmung aufweisen als die Persönlichkeitseigenschaft Offenheit für neue Erfahrungen, welche im Folgenden ebenfalls weiter erläutert wird.

2.3.1 Essentialistische Überzeugungen über das Altern

Betrachtet man das Altern aus biologischer Sicht, könnten biologische Gegebenheiten, wie zum Beispiel die Genetik und die körperlichen Folgen des Alterns den Eindruck erwecken, dass der Prozess des Alterns nicht aktiv beeinflussbar und veränderbar ist. Andererseits ist bekannt, dass sich das Konzept der Plastizität und die Anpassungsfähigkeit des Menschen auch auf das Altern übertragen lassen (Weiss & Diehl, 2021). Dadurch, dass beide Betrachtungsweisen des Alterns in ihrer Richtigkeit nicht abstreitbar sind, ist die persönliche Überzeugung zum Altern potenziell ein bedeutsamer Faktor für das Empfinden von Selbstbestimmung.

Interessant ist die Untersuchung dieser Überzeugungen zum Altern deshalb, weil sie zum einen die Unterschiedlichkeit der Wahrnehmung des Alterns aufgreift, obgleich der Prozess des chronologischen Alterns zunächst jeden Menschen gleichermaßen betrifft, und zum anderen, weil die Überzeugungen mit einer Einstellung einhergehen, die einen Perspektivenwechsel erlauben: Im Gegensatz zu einer stabilen Persönlichkeitseigenschaft sind die essentialistischen Überzeugungen zum Altern durch aktive Reflexionen veränderbar (Weiss & Diehl, 2021).

Personen mit einer *essentialistischen* Perspektive auf das Altern betrachten das Altern als einen biologisch determinierten Prozess, der nicht veränderbar ist, wohingegen Menschen mit einer *nicht-essentialistischen* Perspektive den Prozess des Alterns als individuell veränderbar und flexibel wahrnehmen (Weiss et al., 2019; Weiss & Diehl, 2021; Weiss & Kornadt, 2018). Ein essentialistisches Verständnis auf soziale Kategorien und Phänomene ist dabei insofern zu verstehen, als dass von einem versteckten, natürlichen, zentralen und determinierenden Kern (einer Essenz) ausgegangen wird, der das Verhalten als Teil einer sozialen Kategorie oder innerhalb einer sozial

geprägten Phase erklärt und vorbestimmt (Weiss et al., 2016). Folglich ist davon auszugehen, dass die Möglichkeiten selbstregulatorischer Prozesse limitiert ist, weil von einer unterliegenden Determination ausgegangen wird (Weiss et al., 2016). Dies hat Konsequenzen auf die Motivation und Leistung: Schüler*innen, die zum Beispiel an eine Intelligenz glauben, auf die Einfluss genommen werden kann, konnten laut der Studie von Dweck und Leggett (1988) auf herausfordernde Situationen mit angepassten Lernzielen und einer angepassten Lernorientierung reagieren, wohingegen Schüler*innen, die von einer Intelligenz als unbeeinflussbare, natürliche Gegebenheit ausgingen, bei herausfordernden Lernsituationen frustriert waren und sich von diesen abgrenzten (Dweck & Leggett, 1988).

Angewandt auf den Themenbereich des Alterns ließe sich mit den essentialistischen Überzeugungen zum Altern zum Beispiel die Aussage treffen, dass das Altern ein natürlicher körperlicher Prozess sei, dem alle Menschen unterliegen, sodass die Kontrollierbarkeit des Alterns aufgrund dieser Determination, der körperlichen Alterung, nicht möglich ist (Haslam et al., 2000; Weiss et al., 2016). Tatsächlich gibt es Annahmen darüber, dass essentialistische Überzeugungen die Stereotypisierung von sozialen Kategorien bestärkt und fortlaufend aufrecht halten (Gelman et al., 2017; Wrenn & Maurer, 2004). Dabei bürden essentialistische Überzeugungen zum Altern laut aktuellen Erkenntnissen diverse Nachteile mit sich: Laut Studienergebnissen wiesen Personen mit essentialistischen Überzeugungen über das Altern (im Vergleich zu Personen mit nicht-essentialistischen Überzeugungen) eine signifikant schlechtere kognitive Leistung auf, wenn sie sich mit negativen Altersstereotypen identifizieren (Weiss & Kornadt, 2018). Darüber hinaus konnten Studien bereits aufzeigen, dass implizite Theorien bezüglich der Unveränderbarkeit von menschlichen Gegebenheiten und Fähigkeiten eine schlechtere Gedächtnisleistung bei älteren Menschen vorhersagen konnte (Plaks & Chasteen, 2013). Zusätzlich wurden essentialistische Überzeugungen zum Altern in Studien mit verringerter physischer Aktivität und einer erhöhten Stressreaktion in Stresssituationen in Zusammenhang gebracht (Dweck et al., 1995; Emile et al., 2014; Weiss & Weiss, 2016).

Nicht-essentialistische Überzeugungen über das Altern

Menschen mit einer nicht-essentialistischen Perspektive nehmen den Prozess des Alterns als individuell veränderbar und flexibel wahr (Weiss et al., 2019; Weiss & Diehl, 2021; Weiss & Kornadt, 2018). Sie definieren sich als Person nicht über den Aspekt des chronologischen Alterns und sind weniger von den determinierenden Aspekten des Alterns als von der Veränderbarkeit und Flexibilität des Alterns überzeugt (Weiss et al., 2016).

Grundsätzlich betreffen essentialistische Überzeugungen insbesondere Kinder, die die Welt noch vereinfacht und verallgemeinernd wahrnehmen (Gelman et al., 2017). Im Laufe ihrer Entwicklung verändert sich das Verständnis von Kindern, weil sie die Komplexität von Zusammenhängen wahrnehmen und mehrere Einflussfaktoren auf Zusammenhänge identifizieren können (Gelman et al., 2017). Um auch bei Erwachsenen die Komplexität von Prozessen, wie zum Beispiel die Einflüsse des Alternungsprozesses aufzuzeigen, wurden in Studien bereits Interventionsprogramme getestet: Die Proband*innen haben sowohl mit Hilfe von Wissensaufklärung als auch mittels gesteigerter physischer Aktivität ihre Einstellungen zum Altern verändern können (Weiss & Diehl, 2021). Im Vergleich zu dem Beginn des Interventionsprogramms, haben die Proband*innen nach vier Wochen die Überzeugung des flexibleren und veränderbaren Alterns entwickelt (Weiss & Diehl, 2021). Diese Änderung der Einstellung konnte sich auch zwei Monate nach Ende des Interventionsprogramms erhalten (Weiss & Diehl, 2021). Durch aktives Reframing von Altersstereotypen konnten diese als Herausforderung gesehen werden, sodass sich die Einstellung zum Altern ebenfalls änderte und dem negativen Einfluss von Altersstereotypen entgegengewirkt werden konnte (Alter et al., 2010; Weiss, 2018).

Essentialistische Überzeugungen zum Altern und Selbstbestimmung

Im Zusammenhang mit Selbstbestimmung lässt sich folglich feststellen, dass die nicht-essentialistischen Überzeugungen zum Altern die Möglichkeiten der eigenen Selbstregulation in Bezug auf das Altern enthalten. Die Fähigkeit, nach individuellen Interessen und entgegengesetzt von gesellschaftlichen Alterserwartungen zu handeln, spricht sowohl für eine nicht-essentialistische Überzeugung über das Altern als auch

für ein selbstbestimmtes Leben: Die Perspektive des individuellen und flexiblen Alterns erlaubt es wohlmöglich, autonom Entscheidungen zu treffen und unabhängig von negativen Altersstereotypen zu handeln. Werden negative Altersstereotype internalisiert, sodass die Assoziationen mit Fremdbestimmung und Unkontrollierbarkeit des Alterns den eigenen Überzeugungen entsprechen, könnte dies ein Hinweis für den Wirkmechanismus zwischen den essentialistischen Überzeugungen zum Altern und einer gering ausgeprägten Selbstbestimmung sein (North & Fiske, 2012; Reissmann et al., 2021; Weiss & Weiss, 2019). Der Einfluss der gesellschaftlichen Normen und Altersstereotypen bezüglich der Unkontrollierbarkeit des Alterns dominiert in dem Fall so stark, sodass das eigene Handeln danach gerichtet wird und auch die individuelle Lebensplanung anhand von Altersstereotypen erfolgt. Sie richtet sich nicht nach individuellen Präferenzen und Interessen und zeigt sich kontrollmotiviert.

Einen weiteren Hinweis auf den möglichen Wirkzusammenhang der essentialistischen Überzeugungen über das Altern und die Selbstbestimmung geben Studien, die die Veränderbarkeit von Handlungsmotivation im Rahmen der Selbstbestimmung untersuchten: Die Ergebnisse zeigen, dass die Art der Motivation, ob autonom oder kontrollmotiviert, bewusst durch Reflexion und Bewusstsein reguliert werden kann (Levesque & Pelletier, 2003). Dementsprechend sind es eigene Überzeugungen und Entscheidungen, die die Art des eigenen Handelns verändern können. Im Kontext des Alterns könnten die essentialistischen Überzeugungen als Reflexion über sich selbst und die Umwelt mit dem autonomen oder kontrollmotivierten Handeln im Zusammenhang stehen, welche auf einen starken Zusammenhang mit Selbstbestimmung hindeuten.

Deshalb wird aus der Theorie für diese Studie abgeleitet, dass die essentialistischen Überzeugungen über das Altern mit empfundener Selbstbestimmung zusammenhängen. Es wird dabei ein negativer Zusammenhang von essentialistischen Überzeugungen über das Altern und Selbstbestimmung vermutet. Da bisherige Studien annehmen, dass die Autonomie, als Teil von Selbstbestimmung, im Alter steigt und dass die körperliche Gesundheit sowohl mit Selbstbestimmung als auch mit den essentialistischen Überzeugungen zum Altern im Zusammenhang stehen (Job et al., 2018; Ng et al., 2012; Weiss & Diehl, 2021) wird der Zusammenhang allerdings auf das Alter und auf subjektive Gesundheit kontrolliert.

Das Hauptziel dieser Masterarbeit besteht darin, die Zusammenhänge zwischen den essentialistischen Überzeugungen über das Altern und Selbstbestimmung zu untersuchen. Auf die Gründe dieser Annahmen wurde bisher eingegangen. Um allerdings aufzuzeigen, dass der Einfluss der essentialistischen Überzeugungen über das Altern auf die Selbstbestimmung über die Persönlichkeit hinausgehen, wird Selbstbestimmung auch in Zusammenhang mit Offenheit für neue Erfahrungen gesetzt, da Offenheit ebenfalls viele Parallelen zu einer ausgeprägten Selbstbestimmung aufweist.

2.3.2 Offenheit für neue Erfahrungen

Auf der Ebene der Persönlichkeitseigenschaften beschreibt *Offenheit für neue Erfahrungen* als Teil des Big 5 Persönlichkeitsmodells die Tendenz, neugierig zu sein, neue Erfahrungen zu machen und sich neuen und unbekannten Situationen zu stellen (McCrae, 1993; McCrae & Costa, 1987; Weiss et al., 2019). Persönlichkeitseigenschaften gelten als messbare, stabile und generalisierte Eigenschaften von Personen, welche sich in Studien als robust erwiesen haben, um Persönlichkeiten von Menschen zu erfassen (McCrae & Costa, 2008). Sie bestehen aus konsistenten und stabilen Verhaltensmustern, welche situationsunabhängig bestehen bleiben (Dweck, 2008). Im Zusammenhang mit Alterungsprozessen konnte bereits nachgewiesen werden, dass Menschen mit einer hohen Ausprägung in Offenheit ein besseres Gedächtnis haben, bessere Fähigkeiten im Alltag aufweisen und sich nach ihrer Pensionierung häufiger neue Aktivitäten, Hobbies und ehrenamtliche Tätigkeiten suchen (Gregory et al., 2010). Offene Menschen sind darüber hinaus im Alter kognitiv leistungsfähiger und haben eine optimistischere Perspektive auf das Leben (Canada et al., 2013; Weiss et al., 2019). Zudem konnte in Studien gezeigt werden, dass Offenheit für neue Erfahrungen unter den fünf Persönlichkeitseigenschaften diejenige darstellt, welche am stärksten mit dem subjektiven Alter zusammenhängt: Fühlen sich Personen jünger, sind sie tendenziell offener als Personen, die sich älter fühlen (Stephan et al., 2015; Weiss et al., 2019). Ein jüngeres subjektives Alter wiederum hängt mit positiven Entwicklungen, wie einer besseren physischen und mentalen Gesundheit, einer besseren kognitiven Leistungsfähigkeit und einem allgemein besserem Wohlbefinden zusammen (Debreczeni & Bailey, 2021).

In Hinblick auf das chronologische Alter ließ sich in vergangenen Studien feststellen, dass Offenheit für neue Erfahrungen negativ mit dem Alter korreliert (Donnellan & Lucas, 2008). Zwar wird allgemein angenommen, dass Offenheit als Persönlichkeitseigenschaft zeitlich stabil bleibt, dennoch lässt sich in Studien ein Trend erkennen, der mit steigendem chronologischen Alter eine schwächere Ausprägung von Offenheit aufweist (Donnellan & Lucas, 2008).

Offenheit und Selbstbestimmung

Im Zusammenhang mit Selbstbestimmung lassen sich viele Parallelen identifizieren: Insbesondere der Wille, sich neuen Herausforderungen zu stellen, stellt einen Grundpfeiler von Offenheit dar und ist gleichzeitig ein bedeutungsvoller Bestandteil von Selbstbestimmung (Deci & Ryan, 2000b; Gregory et al., 2010; Rodgers et al., 2014). In einer Studie von Weiss et al., (2012) wurde untersucht, inwiefern Offenheit für neue Erfahrungen und konservative Einstellungen zu Rollenzuschreibungen von Frauen sich auf die Selbstwirksamkeit und das subjektive Wohlbefinden von Frauen in Übergangsphasen auswirken (Weiss et al., 2012). Die Studienergebnisse wiesen auf, dass Frauen, die eine ausgeprägte Offenheit haben und die konservativen Einstellungen gegenüber der Rolle der Frau ablehnen, eine höhere Selbstwirksamkeit verspüren und über ein besseres subjektives Wohlbefinden berichten (Weiss et al., 2012). Der Kontext der Studie bestand in dem Umgang mit herausfordernden Übergangsphasen wie dem Start ins Berufsleben. Weiss et al., (2012) haben angenommen, dass Personen mit einer starken Ausprägung in Offenheit für neue Erfahrungen diese herausfordernden Situationen mit Optimismus und Neugierde angehen und sich auf die neuen Möglichkeiten, die durch die Bewältigung der Situation entstehen, konzentrieren. In Bezug auf die konservativen Einstellungen haben sie angenommen, dass Frauen, die eine geringere Ausprägung in Offenheit für neue Erfahrungen aufweisen, sich an die traditionellen Rollenzuschreibungen anpassen, um bei Entscheidungen, die diese herausfordernden Übergangsphasen mit sich bringen, eine gewisse Vorhersehbarkeit und Kontrolle zu behalten und sich vor den Unsicherheiten dieser Situationen besser zu schützen (Weiss et al., 2012). Auch das Altern inklusive des Umgangs mit Altersstereotypen kann als Herausforderung gesehen werden, die Menschen mit einer höheren Ausprägung von Offenheit gewillt sind, positiv anzugehen.

Doch da eines der wesentlichen Ziele dieser Studie darin besteht, aufzuzeigen, dass die essentialistischen Überzeugungen über das Altern über Offenheit für neue Erfahrungen hinaus mit Selbstbestimmung zusammenhängen, wird im Folgenden erläutert, worin sich diese Annahmen begründen. Auf Offenheit für neue Erfahrungen als zeitlich stabile Persönlichkeitseigenschaft kann vergleichsweise nur mühsam Einfluss genommen werden (Dweck, 2008). Zwar gibt es bereits Interventionen, die erfolgreich eine bewusste Veränderung der Persönlichkeitseigenschaften erzielen konnten, allerdings stellte (laut dem angewandten Rahmenprogramm der Intervention) ein wesentlicher Bestandteil der Intervention die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Überzeugungen, Erwartungen und Motiven dar (Stieger et al., 2021). Dementsprechend ist anzunehmen, dass die Veränderung der eigenen Überzeugungen insofern naheliegender ist, als dass sie einen wichtigen Bestandteil darstellt, der überhaupt erst eine Veränderung in der Persönlichkeit zu ermöglichen scheint (Dweck, 2008; Stieger et al., 2021).

Zudem sind essentialistische Überzeugungen über das Altern direkter mit dem eigenen spezifischen Handeln im Alterskontext (wie z.B. im Umgang mit Altersstereotypen) verbunden als die allgemeinere Persönlichkeitseigenschaft Offenheit für neue Erfahrungen (Dweck, 2008). Folglich besteht die Annahme, dass Offenheit und essentialistische Überzeugungen über das Altern mit Selbstbestimmung zusammenhängen, wobei ein stärkerer Zusammenhang zwischen den spezifischen essentialistischen Überzeugungen über das Altern und Selbstbestimmung vermutet wird. Deshalb wird zusätzlich angenommen, dass sich insbesondere bei hohem Bewusstsein des eigenen chronologischen Alters der stärkere Zusammenhang von den essentialistischen Überzeugungen über das Altern und der Selbstbestimmung zeigt. Diese Erkenntnis würde implizieren, dass im Alterskontext die Überzeugungen über das Altern eine entscheidendere Rolle spielen als eine hohe Ausprägung in allgemeiner Offenheit.

3 Forschungsfrage und Hypothesen

Die bisherige Studienlage zeigt bereits Befunde darüber, dass Menschen im höheren Alter im Vergleich zu jüngeren Menschen über eine stärkere Autonomiewahrnehmung verfügen (Freund et al., 2009; Job et al., 2018; Lataster et al., 2022; Sheldon et al., 2006). Gleichzeitig bestehen Assoziationen, die das Altern mit Fremdbestimmung verknüpfen und es ist bekannt, dass präskriptive Altersstereotype sowie Altersnormen dem selbstbestimmten Altern entgegenstehen und negative Konsequenzen für die eigene Gesundheit, die kognitive Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden zur Folge haben (de Paula Couto et al., 2022; Levy, 2009; Rahn et al., 2021; Weiss & Kornadt, 2018). Es stellt sich somit die Frage, welche personenbezogenen Faktoren entscheidend für das Empfinden von Selbstbestimmung im Kontext des Alterns verantwortlich sind.

Essentialistische Überzeugungen über das Altern sowie Offenheit für neue Erfahrungen beinhalten in ihren Konzepten in Hinblick auf Selbstbestimmung entscheidende Faktoren, wie den Willen sich Herausforderungen zu stellen und sich nach eigenen Interessen zu richten (McCrae & Costa, 2008; Weiss et al., 2019). In dieser Arbeit wird angenommen, dass essentialistische Überzeugungen über das Altern wesentlich mit Selbstbestimmung zusammenhängen, sodass ein negativer Zusammenhang vermutet wird. Spezifischer wird zusätzlich angenommen, dass die essentialistischen Überzeugungen über das Altern über die Persönlichkeitseigenschaft Offenheit für neue Erfahrungen hinaus stärker mit der Selbstbestimmung zusammenhängen, da sie aufgrund ihres direkteren Bezuges zum Altern sowie zum eigenen Verhalten eine stärkere Verknüpfung mit selbstregulatorischen Prozessen aufweisen, die für die Selbstbestimmung entscheidend sind. Eine zusätzliche Annahme besteht darin, dass die bewusste Wahrnehmung des eigenen Alters den Effekt der essentialistischen Überzeugungen über das Altern auf die Selbstbestimmung verstärkt, da das bewusste Alter den Alterskontext aufgreift und die Annahmen somit gezielt geprüft werden können. Eine graphische Darstellung der angenommenen Zusammenhänge befindet sich in Abbildung 1. Die wesentliche Fragestellung der vorliegenden Masterarbeit lautet:

„Wie hängen essentialistische Überzeugungen über das Altern und Selbstbestimmung zusammen?“

Für die Beantwortung der Fragestellung leite ich anhand der aktuellen Literatur folgende Hypothesen ab:

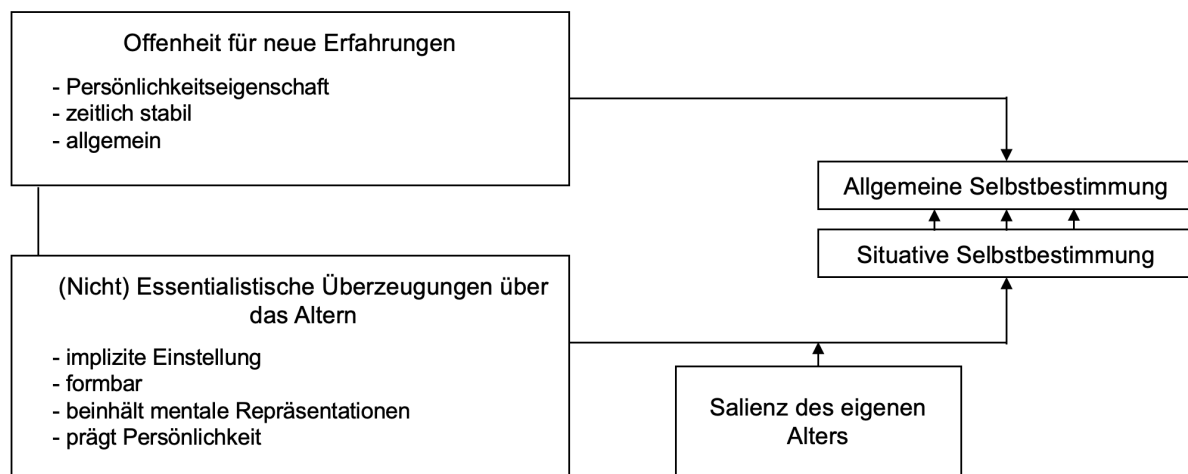
Hypothese 1: Essentialistische Überzeugungen zum Altern stehen in einem signifikant negativen Zusammenhang mit empfundener Selbstbestimmung.

Hypothese 2: Essentialistische Überzeugungen zum Altern stehen in einem signifikant stärkeren Zusammenhang mit der empfundenen Selbstbestimmung als Offenheit und Selbstbestimmung.

Hypothese 3: Eine hohe Salienz des eigenen Alters in der Situation verstärkt den Zusammenhang von den Essentialistischen Überzeugungen zum Altern und der empfundenen Selbstbestimmung.

Abbildung 1

Grafische Darstellung der untersuchten Zusammenhänge der Variablen



4 Methodik

4.1 Untersuchungsdesign

Die Studie *Qualität des Alltags* wurde von Masterstudierenden konzipiert, um empirisch und quantitativ Daten für die Testung von theoriegeleiteten Hypothesen ihrer Masterarbeiten zu erheben. Für die Datenerhebung erfolgte das Ausfüllen eines einmaligen querschnittlichen Online-Baseline-Fragebogens sowie die mehrmalige Erhebung von State Variablen mittels der *Experience Sampling Methode* (ESM) mit dem Smartphone, welche über sieben Tage hinweg stattfand.

4.1.1 Baseline Fragebogen

Der Baseline Fragebogen diente der Erhebung von Variablen wie den essentialistischen Überzeugungen zum Altern (Weiss & Diehl, 2021), der Ausprägung der Persönlichkeitseigenschaft Offenheit aus dem Big 5 Model (McCrae & Costa, 1987) sowie demografischer Daten. Außerdem wurde das Alter sowie der subjektiv wahrgenommene körperliche Gesundheitszustand als Kontrollvariablen erhoben, wie am Ende des Abschnitts 2.4.1 Essentialistische Überzeugungen über das Altern kurz erläutert wurde. Diese Variablen gelten als zeitlich stabil, weshalb sie nur einmalig erhoben wurden (McCrae & Costa, 2008; Weiss & Diehl, 2021). Die Erhebung des Baseline Fragebogens erfolgte Online via *SoSci Survey*. Die Mittelwerte und Standardabweichungen werden im Abschnitt der Methodik kurz genannt, Interpretationen dieser Daten befinden sich allerdings im Ergebnisteil unter 5.1 Deskriptive Statistik.

4.1.2 Alltagsfragebogen

Mit Hilfe der *Experience Sampling Methode* (ESM) fand eine Datenerhebung im Alltag der Proband*innen statt: Die Proband*innen luden sich eine App (ESM Quest App) auf ihr Smartphone und erhielten innerhalb einer Woche sechs Mal täglich ein Signal, woraufhin sie dazu aufgefordert wurden, Fragen zu beantworten. Die Signale ertönten zufällig über den Tag verteilt und waren nicht an feststehende Uhrzeiten gebunden. Inhaltlich ging es um die Erfassung von Selbstbestimmung (Deci & Ryan, 2000b) und die Salienz des eigenen Alters in dem jeweiligen Moment. Selbstbestimmung wird in der Regel als zeitlich stabile Variable untersucht, welche die allgemeine

Ausprägung der Bedürfnisse von Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit erfasst (Reis et al., 2000). In dieser Studie wurde Selbstbestimmung allerdings als Zustandsvariable (*Statevariable*) erhoben, sodass im Zusammenhang mit der situationsbezogenen Salienz des eigenen Alters untersucht werden konnte, inwiefern die Salienz des eigenen Alters in einer Situation mit der empfundenen Selbstbestimmung in dem jeweiligen Moment zusammenhängt. Auch die Mittelwerte und Standardabweichungen des Alltagsfragebogens wurden in diesem Abschnitt der Methodik kurz genannt, vergleichende Interpretationen befinden sich allerdings im Ergebnisteil unter 5.1 Deskriptive Statistik.

4.2 Ablauf der Studie

Die Datenerhebung war Teil der Studie *Qualität des Alltags*, die von Oktober bis Dezember 2021 an der Universität Wien durchgeführt wurde. Für die Rekrutierung der Proband*innen, welche Anfang September 2021 begann und Ende November 2021 endete, wurden Flyer erstellt, welche auf Seniorenmessen, in Seniorenvereinen, in der Universität und im privaten Umfeld verteilt wurden. Auf den Flyern wurde neben einer Kurzbeschreibung der Studie und den Teilnahmevoraussetzungen ein QR Code platziert, den die Proband*innen mit ihrem Smartphone einscannen konnten, sodass sie direkt auf die Homepage des Arbeitsbereichs Psychologie des Alterns der Universität Wien weitergeleitet wurden, welche den Baseline Fragebogen der Studie bereitstellte. Zusätzlich zu dem QR Code wurde eine Telefonnummer der Studienleitung zur Verfügung gestellt, um telefonisch (zwischen 08:00 Uhr und 20:15 Uhr) für Fragen und Problemstellungen bezüglich der Studie Unterstützung bieten zu können. Neben der Rekrutierung mit den Flyern wurde auch auf sozialen Medien (Facebook und Instagram) auf die Studie aufmerksam gemacht und es wurde ein Ausruf zur Studienteilnahme auf der Homepage des Instituts für Psychologie des Alterns der Universität Wien veröffentlicht. Um die Studienteilnahme für die Proband*innen attraktiv zu machen, wurde den Proband*innen das Angebot gemacht, mit Abschluss der Studierendurchführung ein individuelles Feedback über die Qualität ihres Alltags zur Verfügung zu stellen. Eine finanzielle Aufwandsentschädigung der Proband*innen gab es nicht.

Für den ersten Teil der Studie füllten die Proband*innen einen Onlinefragebogen (den Baseline Fragebogen) via *SoSci Survey* aus. Zu Beginn dieses Fragebogens

wurde von den Proband*innen ein anonymer Code generiert, der die Daten des ersten Teils der Studie mit dem folgenden zweiten Teil der Studie in Verbindung bringen ließ. Darauf folgten einige Fragen über demografische Daten wie Alter, Geschlecht und Beschäftigungsform. Im Anschluss wurden die essentialistischen Überzeugungen zum Altern (Weiss & Diehl, 2021) und die Ausprägung der Persönlichkeitseigenschaft Offenheit (McCrae & Costa, 1987) erhoben. Auch nach dem subjektiv wahrgenommen körperlichen Gesundheit wurde gefragt. Für die Beantwortung des Onlinefragebogens wurden ungefähr 30 Minuten in Anspruch genommen. Hatten die Proband*innen den ersten Teil der Studie absolviert, folgte die Aufforderung, sich die *ESM-Quest App* auf ihr Smartphone herunterzuladen. Bei mangelnder Verfügbarkeit eines Smartphones oder bei dem Besitz von inkompatiblen Apple Geräten wurde den Proband*innen ein Smartphone der Universität Wien zur Verfügung gestellt. Für den Download und die Installation der App stand eine Anleitung bereit.

Starteten die Proband*innen die App, sollte der generierte Code des ersten Teils der Studie angegeben werden. Daraufhin folgte die Aufforderung, einen Testfragebogen auszufüllen, der zu Übungszwecken zur Verfügung gestellt wurde. Die Daten des Testfragebogens wurden nicht weiter untersucht. Einen Tag nachdem der Testfragebogen ausgefüllt wurde, folgte der zweite Teil der Studie, die längsschnittliche mittels der *Experience Sampling Methode* (ESM). Für den Zeitraum einer Woche wurde sechsmal täglich (zwischen 8 Uhr morgens und 20 Uhr abends) ein kurzer Fragebogen (3-5 Minuten) ausgefüllt. Zu zufälligen Uhrzeiten und in zufälligen Zeitintervallen erfolgte ein Signalton mit Vibration, der auf das Ausfüllen des Fragebogens aufmerksam machte. Dabei gab es zwischen den Signaltönen einen Mindestabstand von 60 Minuten. Innerhalb dieses kurzen Fragebogens wurden die situativ wahrgenommene Selbstbestimmung (Deci & Ryan, 2000b) und die Salienz des eigenen Alterns in der jeweiligen Situation erhoben. Am letzten Tag der Erhebung folgte zusätzlich zu dem Fragebogen noch ein finaler Fragebogen, in dem nach Feedback und nach dem persönlichen Eindruck der Studie gefragt wurde. Die Dauer des finalen Fragebogens umfasste 1-3 Minuten.

4.3 Stichprobe

Für die Rekrutierung einer geeigneten Stichprobe wurden auf Senior*innenmessen, in Senior*innenvereinen und im privaten Umfeld Broschüren verteilt, die auf die Studie aufmerksam machten. Da die Auswahl der Proband*innen an keinen Repräsentativitätskriterien für die Gesamtpopulation gebunden war und die Masterstudierenden vorrangig Personen aus dem privaten Umfeld rekrutierten, handelte es sich um ein willkürliches Sampling. Die Teilnahme an der Studie war freiwillig. Um über eine geeignete Stichprobe für die Datenerhebung zu verfügen, bestand die Grundvoraussetzung für die Teilnahme an der Studie lediglich aus einem Mindestalter von 18 Jahren. Dementsprechend bestand die Stichprobe nicht nur als Proband*innen im höheren Alter, was eine Untersuchung des Zusammenhangs der essentialistischen Überzeugungen über das Altern und Selbstbestimmung über alle Altersgruppen hinweg ermöglichte.

Da alle Masterstudierenden unterschiedlichen Fragestellungen nachgingen und unterschiedliche Daten erheben wollten, wurde zunächst eine breite Datenerhebung angestrebt, um über genügend Daten für die individuellen Fragestellungen der Masterstudierenden zu verfügen. Im Rahmen der vorliegenden Masterarbeit wurden lediglich die Daten von Proband*innen berücksichtigt, welche sowohl den Baseline Fragebogen als auch den längsschnittlichen Teil der Studie bearbeiteten. Beide waren nötig für die Mehrebenenanalyse der konstanten und situativen Variablen, welche die Hypothesen testete. Für die Teilnahme an der Studie war eine breite Altersspanne mit einem Mindestalter von 18 Jahren vorgesehen. Das Alter der Stichprobe ist für die verwendeten Fragebögen geeignet: Zwar wurden die essentialistischen Überzeugungen bislang häufiger mit einer älteren Stichprobe erhoben (50 – 84 Jahre), sie konnten allerdings ebenso erfolgreich mit einer Stichprobe mit einer breiteren Altersspanne (18-82 Jahre) erfasst werden (Weiss & Diehl, 2021). Die Skalen für die Erfassung der Offenheit für neue Erfahrungen und der Selbstbestimmung weisen in ihren Items keinen direkten Bezug zum Altern auf und in ihrer Validierung gibt es keine Hinweise darauf, dass sie nur für eine spezifische Altersgruppe geeignet sind (Chen et al., 2015; Rammstedt & John, 2005). Dennoch wird in der Analyse auf Alter kontrolliert, da altersübergreifende Untersuchungen angestrebt werden. Die Stichprobe für diese Studie bestand aus insgesamt 115 Proband*innen im Alter von 18 bis 85 Jahren. Der

prozentuale Anteil an Frauen war mit 67% ($N = 77$) wesentlich größer als der prozentuale Anteil an Männern (33%, $N = 38$).

4.4 Messinstrumente

4.4.1 Soziodemographische Merkmale

Zu Beginn des Baseline Fragebogens wurden einige soziodemographische Merkmale wie das Geschlecht (Männlich, Weiblich, Divers), der aktuelle Familienstand (Alleinstehend, Verwitwet, Geschieden, Verheiratet, Feste Partnerschaft, Offene Partnerschaft), das Alter, der Bildungsgrad (kein Schulabschluss, Pflichtschule, Lehre, Matura/ Abitur, Universitäts-/ Fachhochschulabschluss, anderer Bildungsabschluss) sowie die aktuelle Beschäftigung (Auszubildende/-r, arbeitslos, Rentner/-in, Hausfrau/-mann, anderes) erhoben.

4.4.2 Selbstbestimmung

Für die Erfassung von Selbstbestimmung wurde eine adaptierte Version der *Self-Determination-Scale* verwendet, welche aus den Subskalen Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit besteht. Die verwendete Skala wurde an das Format der Alltagserhebung angepasst, in dem die ursprüngliche Skala der *Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale* (BPNSFS in der deutschen Version) auf die am stärksten ladenden Items verkürzt wurde (Van der Kaap-Deeder, 2020).

Von den Proband*innen wurden dabei sieben Aussagen evaluiert, in dem sie mit Hilfe einer 5-stufigen Skala, welche von 1 (= „trifft gar nicht zu“) bis 5 (= „trifft voll zu“) reicht, auf Aussagen reagierten. Dementsprechend ist ein höherer Mittelwert als eine stärkere Ausprägung von Selbstbestimmung zu interpretieren. Die Aussagen lauten: „In der Situation ...“ 1) „... hatte ich das Gefühl zu tun was mich interessiert.“; 2) „... fühlte es sich so an, als ob ich Dinge tun müsste.“; 3) „... spürte ich, dass ich den Menschen, die mir etwas bedeuten, auch wichtig bin.“; 4) „... war ich unzufrieden mit meiner Leistung oder Fähigkeiten.“; 5) „... hatte ich das Gefühl, dass mein Handeln widerspiegelt, was ich wirklich will.“; 6) „... fühlte ich mich geringgeschätzt und distanziert von anderen Menschen.“; und 7) „... fühlte ich mich kompetent in dem was

ich tue.“. Die Items 2, 4 und 6 wurden umgepolt, damit ein interpretierbarer Mittelwert berechnet werden konnte. Dieser lag bei $M = 3.61$ mit einer Standardabweichung von $SD = 0.37$. Die interne Konsistenz steht mit einem Cronbachs Alpha von $\alpha = .73$ für einen akzeptablen Wert, welcher der Reliabilität von der ursprünglichen Version des Fragebogens (Cronbachs Alpha zwischen $\alpha = .66$ und $\alpha = .77$) entspricht (Chen et al., 2015).

4.4.3 Essentialistische Überzeugungen über das Altern

Die essentialistischen Überzeugungen über das Altern wurden in dem Baseline Fragebogen mit einer adaptierten Version des Fragebogens von Weiss et al., (2016) ermittelt (Weiss et al., 2016; Weiss & Diehl, 2021). Die Erfassung erfolgte mittels vier Items. Die ersten zwei Aussagen prüfen die Einschätzung der Naturgegebenheit und Unveränderbarkeit des Alterns, wohingegen die anderen zwei Items Einschätzungen zur Flexibilität und Veränderbarkeit des Alterns erfassen (Weiss & Diehl, 2021). Für die Berechnung des Mittelwerts müssen die zwei Items über die Flexibilität des Alterns umgepolt werden. Daraufhin kann erst ein Mittelwert berechnet werden.

Die Items beinhalten Aussagen, auf die die Proband*innen mit einer Einschätzung auf einer 7-Punkte Skala (1= *stimme nicht zu* bis 7= *stimme voll zu*) antworteten. Die Aussagen lauten: 1) „Das Alter bestimmt biologisch zu einem großen Teil die Fähigkeiten einer Person“, 2) „Älterwerden ist ein unaufhaltsamer biologischer Prozess, den man nicht wirklich beeinflussen kann“, 3) „Das Alter ist nur eine Zahl und sagt nicht viel über eine Person aus“ und 4) „Egal an welchem Punkt im Leben: Man kann immer das eigene Älterwerden beeinflussen“ (Weiss et al., 2016; Weiss & Diehl, 2021). Folglich sind hohe Mittelwerte dahingehend zu interpretieren, dass eine stärkere Ausprägung der essentialistischen Überzeugungen über das Altern, also eine fixierte, uneinflussbare und unflexible Einstellung, vorliegt. Bei niedrigen Mittelwerten ist anzunehmen, dass die Proband*innen über eine individuelle, beeinflussbare und flexible Einstellung gegenüber dem Altern verfügen und somit nicht-essentialistische Überzeugungen über das Altern besitzen.

Mit einem Cronbachs Alpha von $\alpha = .41$ ist die interne Konsistenz der Skala inakzeptabel, obwohl Weiss et al., (2019) bei einer Validierung der Skala über eine

interne Konsistenz von $\alpha = .73$ berichteten (Weiss et al., 2019). Bei einer Faktorenanalyse zeigte sich, dass es sich bei der Skala vielmehr um die Erhebung von zwei Faktoren als von nur einem Faktor handelt. Die Items zur Einschätzung der Flexibilität und Veränderbarkeit des Alterns (Items 3 und 4) stellten sich als eigenen Faktor heraus, wohingegen die Items 1 und 2 nicht eindeutig dazugehören, weshalb die Analysen im Folgenden nur mit den Items 3 und 4 als Skala zur Untersuchung der essentialistischen Überzeugungen über das Altern erfolgen. Tatsächlich haben Weiss und Diehl (2021) bei einer Untersuchung dieses Fragebogens ebenfalls die 2-Komponenten Struktur innerhalb der Skala identifizieren können und in ihren weiteren Analysen mit den aufgeteilten Items gerechnet (Weiss & Diehl, 2021). Weiss und Diehl (2021) haben eine interne Konsistenz von $\alpha = .84$ für die Items der Flexibilität und Veränderbarkeit des Alterns identifizieren können, allerdings waren zusätzliche Items in der Skala vorhanden (Weiss & Diehl, 2021). In der vorliegenden Studie weisen Item 3 und 4 der Skala zusammen eine interne Konsistenz von Cronbachs $\alpha = .61$ auf. Die interne Konsistenz ist zwar immer noch niedrig, aber wesentlich besser als zuvor. Deshalb erfolgten weitere Analysen und Berechnungen mit der verkürzten Skala. In dieser Stichprobe lag der Mittelwert der verkürzten Skala im Durchschnitt bei $M = 3.12$ mit einer Standardabweichung von $SD = 1.35$.

4.4.4 Offenheit für neue Erfahrungen

Für die Erfassung von Offenheit wurde die Kurzversion des *Big Five Inventory* (BFI-K) verwendet (Rammstedt & John, 2005). In dem Fragebogen werden mit 21 Items die Dimensionen *Extraversion*, *Verträglichkeit*, *Gewissenhaftigkeit*, *Neurotizismus* und *Offenheit für neue Erfahrungen* ermittelt (Rammstedt & John, 2005). Das Ziel dieser verkürzten Variante ist es, alle Ausprägungen der Persönlichkeitsdimensionen ökonomisch (unter 2 Minuten) und valide zu ermitteln (Rammstedt & John, 2005). Es handelt sich bei dem Fragebogen in dieser Studie um eine adaptierte Version des Originalfragebogens, da hier eine 7-stufige Likert Skala (von trifft gar nicht zu bis trifft genau zu) verwendet wird, im Original handelt es sich um eine 5-stufige Likert Skala (Rammstedt & John, 2005). Je höher der Mittelwert ausfällt, desto höher ist auch die Ausprägung der Offenheit.

Inhaltlich befassen sich die Items mit Offenheit für Ästhetik und Offenheit für neue Ideen (Rammstedt & John, 2005). Offenheit für neue Erfahrungen ist gilt dabei als die Dimension, die die geringste interne Konsistenz aufweist, weshalb diese Dimension ein zusätzliches Item erhält (Rammstedt & John, 2005). Die fünf Items lauten: „Ich...“ 1) „... bin vielseitig interessiert“, 2) „... bin tiefsinnig, denke gern über Sachen nach“, 3) „... habe eine aktive Vorstellungskraft, bin phantasievoll“, 4) „... schätze künstlerische und ästhetische Eindrücke“ und 5) „... habe nur wenig künstlerisches Interesse“ (Rammstedt & John, 2005). Dabei ist es für die Berechnung eines Mittelwerts nötig, das fünfte Item umzupolen (Rammstedt & John, 2005). Mit einer internen Konsistenz von $\alpha = .83$ der Subskala *Offenheit für neue Erfahrungen* ist eine gute Reliabilität gegeben, welche den von Rammstedt und John (2005) ermittelten Wert von $\alpha = .70$ übersteigt. In dieser Stichprobe lag der Mittelwert von Offenheit für neue Erfahrungen bei $M = 5.11$ mit einer Standardabweichung von $SD = 1.29$.

4.4.5 Salienz des Alters

Die Salienz des Alters in der jeweiligen Situation wird mittels eines selbstkonfigurierten Items erhoben. Mit dem Item soll die Aussage *Die Situation hat mir mein Alter vor Augen geführt* in 6 Antwortmöglichkeiten evaluiert werden: Dabei gilt (1) = *gar nicht*, (2) = *eher nicht*, (3) = *weder noch*, (4) = *eher ja*, (5) = *sehr* und (6) = *kann ich nicht beantworten, ist nicht relevant*. Alle sechs Antwortmöglichkeiten wurden einzeln in der Analyse berücksichtigt.

Je geringer der Zahlenwert, desto weniger ist die Salienz des eigenen Alters in der Situation ausgeprägt. Je höher der Zahlenwert auf dieser Skala ist, desto stärker ist die Salienz des eigenen Alters in der Situation ausgeprägt, wohingegen der Zahlenwert von sechs für die Einschätzung steht, dass die Salienz des eigenen Alters in der Situation nicht eingeschätzt werden kann, beziehungsweise dass diese nicht von Relevanz sei. Der Mittelwert dieser Einschätzungen lag bei $M = 3.23$ mit einer Standardabweichung von $SD = 1.13$.

4.4.6 Subjektive körperliche Gesundheit

Die subjektive körperliche Gesundheit wurde als Kontrollvariable in die Analyse einbezogen da bisherige Studien annehmen, dass Autonomie, als Teil von

Selbstbestimmung sowie den essentialistischen Überzeugungen über das Altern, mit körperlicher Gesundheit im Zusammenhang steht (Job et al., 2018; Ng et al., 2012; Weiss & Diehl, 2021). Die subjektive körperliche Gesundheit wurde mit einem Item einmalig pro Proband*in erhoben. Das Item lautet: „*Wie würden Sie Ihren gegenwärtigen körperlichen Gesundheitszustand einschätzen?*“ und die Proband*innen antworteten auf einer 7-Punkte Likert Skala, ausgehend von 1(= sehr schlecht) bis 7 (= sehr gut). Ein geringerer Wert ist dementsprechend als eine schlechtere subjektive körperliche Gesundheit zu interpretieren wohingegen ein höherer Wert für eine sehr gute subjektive körperliche Gesundheit steht. Im Durchschnitt wurde ein Wert von $M = 5.21$ mit einer Standardabweichung von $SD = 1.33$ angegeben.

4.5 Datenaufbereitung

Der gesamte Datensatz besteht aus 159 Datensätzen, welche jedoch für die Analyse dahingehend gefiltert wurden, in dem lediglich die Datensätze der Personen, die sowohl an der Baseline- als auch an der Alltagserhebung beteiligt waren, berücksichtigt wurden. Dies führte zu der finalen Stichprobengröße von $N = 115$ Personen. Wie zuvor genauer beschrieben wurden einige Items umgepolt, sodass diese zu Skalen zusammengefügt werden könnten, mit denen in der Analyse gerechnet werden konnte.

4.6 Statistische Auswertung

Die Datenanalyse erfolgte mit dem Programm *IBM SPSS Statistics 29*. In den Regressionsanalysen (auch innerhalb der Mehrebenenstruktur) wurden wie bereits in den Abschnitten 2.4.1 sowie 4.4.5 kurz erläutert, die Variablen Alter und subjektive körperliche Gesundheit als Kontrollvariablen integriert (Job et al., 2018; Ng et al., 2012; Weiss & Diehl, 2021). Aufgrund der Mehrebenenstruktur der Experience Sampling Methode konnten sowohl Analysen mit aggregierten Daten pro Person als auch Mehrebenenanalysen durchgeführt werden. Bei den Mehrebenenanalysen befanden sich auf Ebene 1 die Variablen, die in der Situation erhoben wurden und auf Ebene 2 befanden sich die Variablen die einmalig pro Person erhoben wurden. Eine graphische Darstellung der Mehrebenenstruktur ist in Abbildung 2 zu sehen. Als Kriterium für die Verbesserung des Modells der Mehrebenenanalyse wurde das Akaike-Informationskriterium

(AIC) betrachtet, bei dem ein geringerer Wert als eine Verbesserung des Model-Fits zu interpretieren ist (Field, 2017). Außerdem wurde das *Pseudo R²* als Maß für die erklärte Varianz in dem Modell herangezogen und interpretiert.

Um die erste Hypothese (H1) zu prüfen, erfolgte eine Regressionsanalyse mit den essentialistischen Überzeugungen zum Altern als Prädiktor, den Kontrollvariablen Alter und subjektive körperliche Gesundheit und der aggregierten Selbstbestimmung als Outcomevariable.

Für die Testung der zweiten Hypothese (H2), wurde Offenheit für neue Erfahrungen in das Modell mit aufgenommen, sodass eine Regressionsanalyse mit den essentialistischen Überzeugungen über das Altern sowie Offenheit für neue Erfahrungen als Prädiktoren- und Alter sowie subjektive körperliche Gesundheit als Kontrollvariablen, berechnet wurde. Die Outcomevariable der Regression stellte die aggregierte Selbstbestimmung dar. Dabei wurden die Regressionskoeffizienten bzw. ihre Signifikanzen in der Regressionsgleichung verglichen und es wurde analysiert, inwiefern sich die erklärte Varianz mit der Erweiterung des Modells veränderte.

Die dritte Hypothese (H3) wurde geprüft, indem in einer Mehrebenenanalyse der Einfluss der essentialistischen Überzeugungen zum Altern über Offenheit für neue Erfahrungen hinausgehend auf die situative Selbstbestimmung untersucht wurde. Um den verstärkenden Effekt der Interaktion von den Überzeugungen und der Salienz des Alters zu überprüfen, wurde die Salienz des Alters als Moderatorvariable in das Modell eingefügt. Für die Salienz des eigenen Alters erfolgte im Voraus sowohl ein *Grand-Mean Centering* als auch ein *Group Mean Centering*.

Auch in diesem Zusammenhang wurde auf das Alter und die subjektive körperliche Gesundheit kontrolliert. Die Salienz des eigenen Alters und die situative Selbstbestimmung befanden sich auf Ebene 1, die essentialistischen Überzeugungen zum Altern, Offenheit für neue Erfahrungen sowie die Kontrollvariablen befanden sich auf Ebene 2. Die statistischen Voraussetzungen wurden im Voraus rechnerisch und graphisch geprüft und auch für die Mehrebenenanalyse ist die Voraussetzung einer ausreichenden Stichprobengröße gegeben (Maas & Hox, 2005).

Abbildung 2

Darstellung der Mehrebenenstruktur der Prädiktoren

Ebene 2 <i>Personenebene</i>	• (Nicht) essentialistische Überzeugungen über das Altern • Offenheit für neue Erfahrungen
Ebene 1 <i>Situationsebene</i>	• Situative Selbstbestimmung • Salienz des eigenen Alters

Anmerkung. Die Daten der Ebene 1 werden anhand der Experience Sampling Methode mehrmals per App erhoben, die Daten der Ebene 2 werden mit einem einmaligen Onlinefragebogen erhoben.

4.7 Powerberechnungen

Die Berechnung einer geeigneten Stichprobengröße mit der gewünschten Power von .08, einem Signifikanzniveau von $\alpha = .05$ unter der Annahme eines kleinen Effekts empfiehlt eine Stichprobengröße von mindestens $N = 85$ Proband*innen. Mit einer Stichprobengröße von $N = 115$ wurden in dieser Studie dementsprechend ausreichend Proband*innen getestet, um eine ausreichende Power zu enthalten. Post hoc Berechnungen wiesen bei einem korrigierten $r^2 = .11$, einem Signifikanzniveau von $\alpha = .05$ und einer Stichprobengröße von $N = 115$ eine Power von 85% auf. In Bezug auf die Mehrebenenanalyse ist die Powerberechnung etwas komplexer, je mehr Daten erhoben werden können, desto stabiler ist die Datenlage (Field, 2017). Maas und Hox (2004) empfehlen eine Mindeststichprobengröße von $N = 50$ Personen, welche durch die $N = 115$ Proband*innen dieser Studie übertroffen wird (Maas & Hox, 2005).

5 Ergebnisdarstellung

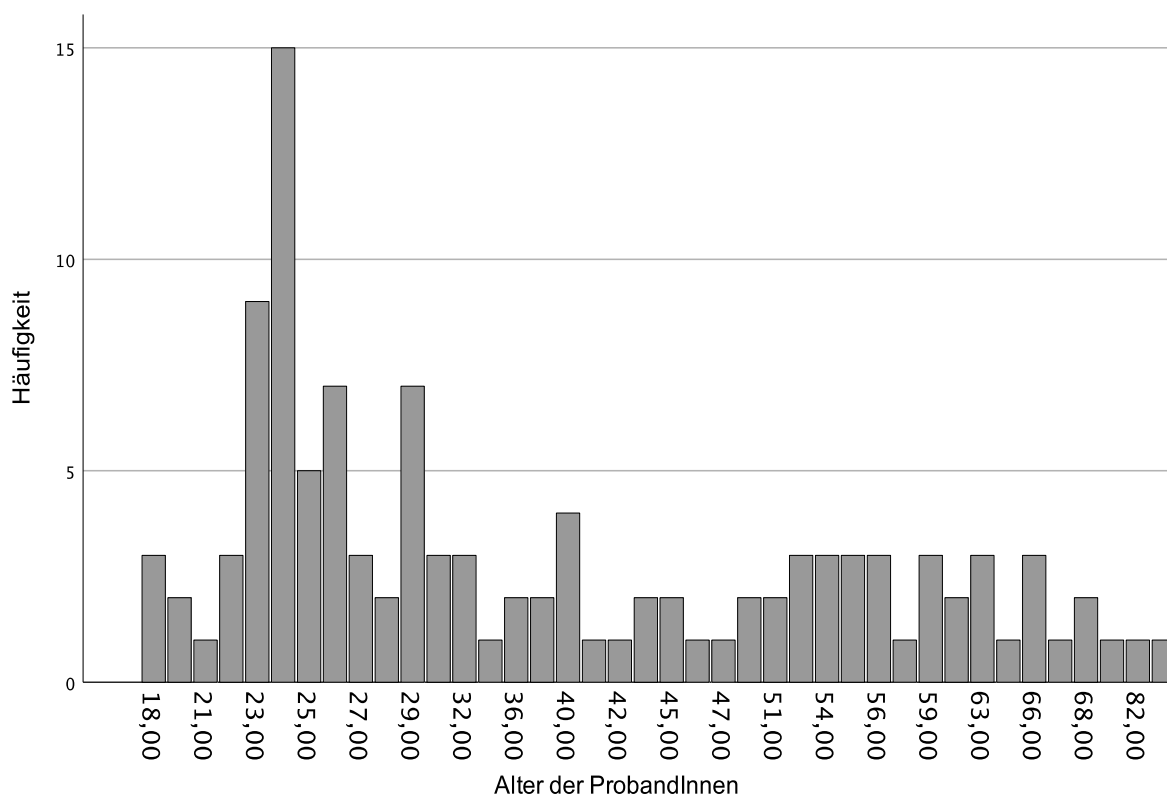
5.1 Deskriptive Statistik

Die ursprüngliche Stichprobe der Studie *Qualität des Alltags* bestand aus $N = 159$ Proband*innen. Von diesen 159 Proband*innen haben $N = 115$ Proband*innen an der Alltagserhebung teilgenommen und Angaben zur ihrer wahrgenommen Selbstbestimmung gemacht, weshalb $N = 115$ der finalen Stichprobengröße entspricht.

Von dieser Stichprobe war der Anteil an Frauen wesentlich größer als der Anteil an Männern. Die meisten der Proband*innen verfügten über einen Hochschulabschluss oder Matura und gingen einer Erwerbstätigkeit nach. Die Altersspanne der Stichprobe war recht breit, wobei die meisten Proband*innen eher jünger waren. Alle wesentlichen deskriptiven Daten zu demographischen Angaben befinden sich in Tabelle 1. Die spezifische Altersverteilung wird in Abbildung 3 dargestellt.

Abbildung 3

Grafische Abbildung der Häufigkeitsverteilung des Alters



Anmerkung. Auf der X- Achse wird das Alter in Jahren angegeben.

Tabelle 1*Deskriptive Statistiken der Demografischen Daten (N=115)*

Soziographische Merkmale	Häufigkeit (Prozent)
Alter*	
Geschlecht	
Männer	38 (33%)
Frauen	77 (67%)
Familienstand	
Alleinstehend	32 (27.8%)
Verwitwet	3 (2.6%)
Geschieden	4 (3.5%)
Verheiratet	30 (26.1%)
Feste Partnerschaft	43 (37.4%)
Offene Partnerschaft	3 (2.6%)
Bildungsgrad	
Kein Schulabschluss	
Pflichtschule	4 (3.5%)
Lehre	13 (11.3%)
Matura/ Abitur	24 (20.9%)
Universitäts-/Fachhochschulabschluss	66 (57.4%)
Anderer Bildungsabschluss	8 (7%)
Erwerbstätigkeit	70 (60.9%)
Aktuelle Beschäftigung	
In Ausbildung	25 (21.7%)
Arbeitslos	4 (3.5%)
Rentner/-in	11 (9.6%)
Hausfrau-/mann	1 (0.9%)
Andere Beschäftigung	74 (64.3%)

*Alter im Durchschnitt $M = 38.10$ mit einer Standardabweichung von $SD = 16.54$

Die vergleichenden deskriptiven Statistiken zeigen (wie in Tabelle 2 ersichtlich), dass sich die Stichprobe im Durchschnitt als ziemlich selbstbestimmt wahrnimmt. Die Mittelwerte in Offenheit für neue Erfahrungen sind relativ hoch. Weiters ist der subjektiv empfundene körperliche Gesundheitszustand im Durchschnitt gut. Die essentialistischen Überzeugungen über das Altern sind in der Stichprobe relativ mittig in der Skala ausgeprägt und verfügen über eine relativ große Standardabweichung, was dahingehend zu interpretieren ist, dass die Ausprägungen eine große Streuung aufzeigen und interindividuelle Unterschiede vorliegen.

Tabelle 2

Deskriptive Statistiken *Skalenmittelwerte, Standardabweichungen (N=115)*

Skala	Min.	Max.	M	SD
Selbstbestimmung	2.89	4.51	3.61	0.37
Überzeugungen	1	7	3.12	1.35
Offenheit	2	7	5.11	1.29
Alter	18	85	38.10	16.53
Gesundheit	1	7	5.21	1.33
Salienz des eigenen Alters	1	5.86	3.23	1.13

Anmerkung. Überzeugungen = Essentialistische Überzeugungen über das Altern

Bezüglich der Salienz des eigenen Alters entschied sich ein Drittel der Proband*innen für die Beurteilung *weder noch*. Jeweils ein Fünftel der Proband*innen hat sich allgemein dazu entschlossen, sich dieser Beurteilung zu entziehen oder gab durchschnittlich an, keine Salienz des eigenen Alters zu verspüren. Die Interpretierbarkeit anhand des Mittelwerts und der Standardabweichung ist dementsprechend nicht wirklich gegeben. Die genauen Angaben zur Salienz des Alters befinden sich in Tabelle 3.

Tabelle 3

Item „Die Situation hat mir mein Alter vor Augen geführt.“

	Häufigkeit	%
gar nicht	621	21,2%
eher nicht	289	9,9%
weder noch	1008	34,4%
eher ja	361	12,3%
sehr	57	1,9%
kann ich nicht beantworten/ist nicht relevant	589	20,1%
Fehlend	4	0,1%

5.1.2 Korrelationen

Die Korrelation zwischen der aggregierten Selbstbestimmung pro Person und den essentialistischen Überzeugungen über das Altern zeigt sich in einem Signifikanzniveau von .05 (2-seitig) signifikant negativ. Zudem ist die Korrelation zwischen der aggregierten Selbstbestimmung und dem Alter auf dem Alphaniveau von .01 (2-seitig) positiv signifikant. Darüber hinaus wurde eine positive Korrelation zwischen Offenheit für neue Erfahrungen und subjektiver Gesundheit auf einem Alphaniveau von .01 (2-seitig) identifiziert. Andere signifikante Korrelationen zwischen den Variablen (wie auch zwischen Offenheit für neue Erfahrungen und Selbstbestimmung) konnten nicht entdeckt werden. In Tabelle 4 ist die graphische Abbildung der Korrelation ersichtlich.

Tabelle 4*Korrelationstabelle der Prädiktoren und Kontrollvariablen*

Variablen	1	2	3	4	5	6
1 Alter	-					
2 Gesundheit	-.170	-				
3 Salienz	-.103	.107	-			
4 Offenheit	-.021	.417**	.126	-		
5 Überzeugungen	-.022	-.170	.133	-.110	-	
6 Selbstbestimmung	.330**	-.055	-.008	.060	-.184*	-

Anmerkung. Überzeugungen = Essentialistische Überzeugungen über das Altern

**, die Korrelation ist auf dem Niveau von .01 (2-seitig) signifikant.

*, die Korrelation ist auf dem Niveau von 0.05 (2-seitig) signifikant.

5.2 Inferenzstatistische Ergebnisse

Mittels Regressionsanalysen und Mehrebenenanalysen wurde untersucht, inwiefern essentialistische Überzeugungen über das Altern und Offenheit für neue Erfahrungen mit wahrgenommener Selbstbestimmung zusammenhängen. Für die Regressionsanalysen wird die Signifikanz der Prädiktoren betrachtet. Die wahrgenommene Selbstbestimmung ist die untersuchte Outcomevariable. Zusätzlich zu den Prädiktoren essentialistische Überzeugungen über das Altern und Offenheit für neue Erfahrungen wurden die Kontrollvariablen Alter und subjektive körperliche Gesundheit in das Modell aufgenommen (Job et al., 2018; Ng et al., 2012; Weiss & Diehl, 2021).

5.2.1 Essentialistische Überzeugungen zum Altern stehen in einem signifikant negativen Zusammenhang mit empfundener Selbstbestimmung.

Für die Testung der Hypothese 1 wurde untersucht, inwiefern die essentialistischen Überzeugungen über das Altern die wahrgenommene Selbstbestimmung erklären können. Es wurde eine Regressionsanalyse berechnet, in der die essentialistischen Überzeugungen über das Altern als Prädiktor und die aggregierte Selbstbestimmung als abhängige Variable eingesetzt wurde. Zusätzlich wurden die Kontrollvariablen Alter und subjektive körperliche Gesundheit als weitere Regressoren in die Analyse

aufgenommen. In der Analyse stellte sich heraus, dass die Regressionsgleichung signifikant ist und die Prädiktoren 12% der Varianz der abhängigen Variablen erklären $F(3, 111) = 6.05, p < .001$, korr. $r^2 = .12$. Die essentialistischen Überzeugungen über das Altern stellen einen signifikanten Prädiktor der Gleichung dar und stehen in einem negativen Zusammenhang mit empfundener Selbstbestimmung $B = -.05, \beta = -.183$, 95% CI $[-.10, -.001]$, $p = .04$. Die Koeffizienten der Gleichung sind signifikant, lediglich die Kontrollvariable subjektive körperliche Gesundheit ist nicht signifikant. Dennoch kann die Hypothese, essentialistische Überzeugungen zum Altern stehen in einem negativen Zusammenhang mit empfundener Selbstbestimmung, bestätigt werden. Alle relevanten Daten können Tabelle 5 entnommen werden.

Tabelle 5

Ergebnisdarstellung der Regressionsanalyse von Hypothese 1 mit essentialistischen Überzeugungen über das Altern als Prädiktor

	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>T</i>	<i>p</i>	95% Konfidenzintervall	
						Untergrenze	Obergrenze
Konstante	3.54	.20		18.16	<.001	3.15	3.92
Überzeugungen	-0.05	.03	-.18	-2.04	.040	-0.10	<-0.01
Alter	0.01	<.01	.32	3.57	<.001	<0.01	0.01
Gesundheit	-0.01	.03	-.03	-0.35	.730	-0.06	0.41

Anmerkung. Überzeugungen = Essentialistische Überzeugungen über das Altern

5.2.2 Essentialistische Überzeugungen über das Altern stehen über Offenheit für neue Erfahrungen hinweg in einem signifikanten Zusammenhang mit der empfundenen Selbstbestimmung.

Mit einer multiplen Regressionsanalyse wurde getestet, ob die essentialistischen Überzeugungen zum Altern mehr Varianz der wahrgenommenen Selbstbestimmung erklären als der Prädiktor Offenheit für neue Erfahrungen (Hypothese 2). Dafür wurde Offenheit für neue Erfahrungen zusätzlich ins Modell aufgenommen. Für diese multiple Regressionsanalyse wurde wieder für Alter und subjektive Gesundheit kontrolliert (Job et al., 2018; Ng et al., 2012; Weiss & Diehl, 2021). Im neuen

Regressionsmodell bestätigen die Ergebnisse diese Annahmen: Das Modell ist signifikant $F(4, 110) = 4.52, p = .002$, korr. $r^2 = .11$ und die essentialistischen Überzeugungen über das Altern zeigen sich weiterhin im Zusammenhang mit empfundener Selbstbestimmung $B_{\text{Überzeugungen}} = -.05, \beta = -.182, 95\% \text{ CI } [-.099, -.001], p = .047$. Doch Offenheit für neue Erfahrungen zeigt sich entgegen den Annahmen nicht nur schwächer, sondern als nicht signifikant im Zusammenhang mit Selbstbestimmung $B_{\text{Offenheit}} = .021, \beta = .07, 95\% \text{ CI } [-.035, .077], p = .923$. Die erklärte Varianz dieses neuen Modells ist darüber hinaus mit einem korrigierten $r^2 = .11$ geringer als im vorherigen Modell. Die Kontrollvariable subjektive Gesundheit war mit einem $p = .532$ nicht signifikant. Die genauen Resultate der Analysen befinden sich in Tabelle 6. Die Hypothese, essentialistische Überzeugungen über das Altern stehen über Offenheit für neue Erfahrungen hinweg in einem signifikanten Zusammenhang mit der empfundenen Selbstbestimmung, kann dennoch bestätigt werden.

Tabelle 6

Ergebnisdarstellung der Regressionsanalyse von Hypothese 2 mit essentialistischen Überzeugungen über das Altern und Offenheit für neue Erfahrungen als Prädiktoren

	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>T</i>	<i>p</i>	95% Konfidenzintervall	
						Untergrenze	Obergrenze
Konstante	3.47	.21		16.35	<.001	3.05	3.90
Offenheit	0.02	.03	.07	0.75	.453	-0.04	0.08
Überzeugungen	-0.05	.03	-.18	-2.00	.047	-.10	<-0.01
Alter	0.01	<.01	.32	3.52	<.001	<.01	0.01
Gesundheit	-.017	.028	-.062	-.625	.532	-.072	0.04

Anmerkung. Überzeugungen = Essentialistische Überzeugungen über das Altern

5.2.3 Eine hohe Salienz des eignen Alters verstärkt den Zusammenhang von den essentialistischen Überzeugungen zum Altern und der empfundenen Selbstbestimmung.

Für die Untersuchung der Hypothese 3 wurde untersucht, ob eine höhere Salienz des eigenen Alters den personen- und kontextübergreifenden Zusammenhang der

essentialistischen Überzeugungen zum Altern und der empfundenen Selbstbestimmung über Offenheit für neue Erfahrungen hinaus verstärkt. Dies wäre dahingehend zu interpretieren, als dass der eben genannte Zusammenhang im Kontext des Alterns als stabil eingestuft werden kann, da das Alter als wichtiger Teil des Mechanismus von Selbstbestimmung und den essentialistischen Überzeugungen über das Altern identifiziert werden könnte.

Es wurde ein Mehrebenenmodell aufgestellt, in dem auf der Ebene 1 die situative Selbstbestimmung und die Salienz des eigenen Alters und auf der Ebene 2 essentialistische Überzeugungen über das Altern, Offenheit für neue Erfahrungen sowie die Kontrollvariablen Alter und subjektive körperliche Gesundheit berücksichtigt wurden. Innerhalb dieser Mehrebenenstruktur wurde eine Regressionsanalyse berechnet, die zusätzlich zu den Prädiktoren die Interaktion von den essentialistischen Überzeugungen zum Altern und der Salienz des eigenen Alters als Moderator enthielt. Zunächst wurde ein Nullmodell ohne Prädiktoren mit zufälligen Achsenabschnitten (*Intercepts*) berechnet. Für die abhängige Variable Selbstbestimmung wurde ein konstanter Term von 3.62 ($SE = .034$), $p < .001$, $AIC = 5651.171$ identifiziert. Die Intraklassenkorrelation beträgt $ICC = .234$. Dies bedeutet, dass 23 % der Varianz der Selbstbestimmung im Alltag (Ebene 1) auf die Personenebene (Ebene 2) zurückzuführen ist.

Darauf wurde ein Modell berechnet, in dem die Prädiktoren essentialistische Überzeugungen über das Altern, Offenheit für neue Erfahrungen, die Salienz des eigenen Alters (als Abweichung von *grand-* und *group mean*), der Interaktionsterm der Salienz des eigenen Alters mit den essentialistischen Überzeugungen über das Altern als Moderator sowie die Kontrollvariablen Alter und subjektive körperliche Gesundheit in das Modell inkludiert wurden. Mit einem Wert von $AIC = 4464.08$ hat dieses Modell einen besseren *Model Fit* als das Nullmodell. Allerdings zeigt sich, dass bereits die Salienz des eigenen Alters keinen signifikanten Bestandteil des Modells bildet, was die damit verbundene vermutete Interaktion bereits ausschließt $F_{grand}(1, 112.54) = 2.32$, $B = -.18$ ($SE = .12$), 95% CI $[-.41, .05]$, $p = .13$; $F_{group}(1, 134.06) = .49$, $B = .09$, 95% CI $[-.16, .33]$, $p = .48$. Weitere Daten dieser Analyse sind in Tabelle 7 zu finden.

Sowohl die essentialistischen Überzeugungen über das Altern als auch die Kontrollvariable Alter sind erneut mit einem $p_{\text{Überzeugungen}} = .045$, $p_{\text{Alter}} = .002$ signifikant,

wohingegen Offenheit für neue Erfahrungen sowie die subjektive körperliche Gesundheit keinen Einfluss auf die situative Selbstbestimmung im Alltag aufweisen. Bei der Analyse des dritten Modells mit den *random slopes* wurden keine Ergebnisse ausgegeben, da der iterative Vorgang des Analyseprogramms gestoppt werden musste, ohne dass eine Konvergenz erreicht wurde. Die Maximalzahl an Iterationen wurde anschließend von 100 auf 1000 erhöht, dennoch wurde keine Konvergenz erreicht. Die Ergebnisse der Analyse des dritten Modells sind somit nicht verwertbar. Die Hypothese 3, eine hohe Salienz des eignen Alters verstärkt den Zusammenhang von den essentialistischen Überzeugungen zum Altern und der empfundenen Selbstbestimmung, konnte nicht bestätigt werden.

Tabelle 7

Ergebnisdarstellung der Mehrebenenanalyse des Zusammenhangs von essentialistischen Überzeugungen über das Altern und Selbstbestimmung von Hypothese 3 mit Salienz des Alters als Moderator

	Nullmodell			Modell 2 (random intercepts)						
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	95% CI		<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	95% CI	
				Unter- grenze	Ober- grenze				Unter- grenze	Ober- grenze
Konstante	3.62	.03	<.001	3.55	3.68	3.55	.22	<.001	3.11	3.98
Überzeugung						-0.05	.03	.045	-0.10	<-0.01
Offenheit						0.02	.03	.564	-0.04	0.07
Salienz _{Group}						0.09	.12	.484	-0.16	0.33
Salienz _{Grand}						-0.18	.12	.130	-0.41	0.05
Überzeugung x Salienz _{Group}						-0.03	.04	.485	-0.10	0.05
Überzeugung x Salienz _{Grand}						0.04	.04	.292	-0.03	0.12
Alter						<0.01	<.01	.002	<0.01	0.01
Gesundheit						-0.02	.03	.545	-0.07	0.04
AIC	5651.17			4464.08						
Pseudo r^2	.00 marginal			.234 bedingt			.050 marginal			.249 bedingt
ICC	.234 angepasst			.234 bedingt			.21 angepasst			.199 bedingt

Anmerkung.

Überzeugung = Essentialistische Überzeugungen über das Altern

Salienz_{group} = Group mean zentrierte Salienz des eigenen Alters

Salienz_{grand} = Grand mean zentrierte Salienz des eigenen Alters

6 Diskussion

Ziel dieser vorliegenden Masterarbeit war es, ein tiefgreifendes Verständnis dafür zu bekommen, inwiefern essentialistische Überzeugungen über das Altern mit dem Empfinden von Selbstbestimmung im Zusammenhang stehen. Genauer sollte analysiert werden, inwieweit essentialistische Überzeugungen über Offenheit für neue Erfahrungen hinausgehend die empfundene Selbstbestimmung beeinflussen. Dies wurde in den Hypothesen angenommen, da essentialistische Überzeugungen über das Altern im Gegensatz zu allgemeiner Offenheit einen spezifischen Altersbezug aufweisen und handlungsorientierter scheinen als die allgemeine und zeitlich stabile Persönlichkeitseigenschaft Offenheit für neue Erfahrungen. Um den stärkeren Altersbezug der Überzeugungen in Hinblick auf die Selbstbestimmung im Alterskontext zu verdeutlichen, wurde zusätzlich angenommen, dass sich der Zusammenhang im Kontext des Alterns insofern als stabil zeigt, als dass bei Situationen, in denen das eigene Alter besonders bewusst wahrgenommen wird, der Zusammenhang zwischen den Überzeugungen und der Selbstbestimmung verstärkt wird. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass die grundlegende Annahme des Zusammenhangs der essentialistischen Überzeugungen über das Altern und der empfundenen Selbstbestimmung bestätigt werden konnte: Personen mit der Überzeugung des individuellen und flexiblen Alterns fühlen sich unabhängig von ihrem eigenen Alter selbstbestimmter als Personen, die über eine Überzeugung des Alterns als unbeeinflussbaren und determinierten Prozess verfügen. Doch sowohl die Annahme des Zusammenhangs von Offenheit und Selbstbestimmung als auch die Annahme über den verstärkenden Effekt der Salienz des eigenen Alters konnten nicht bestätigt werden. Dennoch konnte die zweite wesentliche Behauptung, dass essentialistische Überzeugungen über das Altern über Offenheit für neue Erfahrungen hinaus mit Selbstbestimmung zusammenhängen, bestätigt werden. Die genauen Ergebnisse werden im Folgenden ausführlich diskutiert.

Die Testung der ersten Hypothese zeigt auf, dass die Überzeugung, ob das Altern individuell und flexibel oder generalisierbar und unbeeinflussbar wahrgenommen wird, in Zusammenhang mit der empfundenen Selbstbestimmung steht. Menschen, die das Altern als Prozess sehen, der zwar das Leben mitbestimmt, aber das individuelle Leben nicht determiniert, fühlen sich selbstbestimmter als Personen, die der Überzeugung sind, dass das Altern ein Prozess ist, der nicht flexibel und individuell

gestaltet werden kann. In Anbetracht der Konzeption von Selbstbestimmung nach Deci und Ryan (2000) mit Kompetenz, sozialer Eingebundenheit und Autonomie als wesentliche Grundpfeiler, lassen sich bereits in der theoretischen Auseinandersetzung Parallelen zu den Überzeugungen über das Altern finden: Die Selbstermächtigung im Kontext des Alterns zeugt von einer autonomen Lebensweise, bei der auch im Prozess des Alterns nach eigenen Interessen und nicht aufgrund von gesellschaftlichen Normen gehandelt wird (Deci & Ryan, 2000a; Weiss et al., 2016). Die Bereitschaft sich Herausforderungen zu stellen und dazuzulernen steht ebenfalls in Einklang mit sowohl den nicht-essentialistischen Überzeugungen zum Altern sowie einem selbstbestimmten, autonomen Leben (Ryan & Deci, 2000; Weiss et al., 2019; Wrenn & Maurer, 2004). Zudem messen sich Menschen, die vom Altern als individuellen Prozess überzeugt sind, an sich selbst und nicht mit negativen Altersstereotypen. Dies zeugt von einem bedingungslosen Selbstwert, der unabhängig von gesellschaftlichen Erwartungen besteht (Hanrahan et al., 2023; Weiss et al., 2019).

Die bisherige Studienlage hat bereits einschlägige Hinweise für den positiven Zusammenhang von Alter und Autonomie gefunden (Job et al., 2018). Darüber hinaus wurden in der Studie von Job et al. (2018) unterschiedliche Einstellungen gegenüber der eigenen Selbstkontrolle (im Kontext von Willensstärke) und deren Einfluss auf die Autonomie untersucht: Ihre Ergebnisse wiesen einen Zusammenhang zwischen den Einstellungen und Autonomie auf und zeigten darüber hinaus, dass die Überzeugung der eigenen Selbstkontrolle mit einer stärkeren Autonomieausprägung zusammenhängt (Job et al., 2018). Auch Weiss und Kornadt (2018) nehmen an, dass individuelle Faktoren wie Einstellungen gegenüber dem Altern beeinflussen, inwieweit Menschen sich von Altersstereotypen beeinflussen lassen. Dies könnte auch in Verbindung mit Aspekten wie Selbstbestimmung und Fremdbestimmung stehen, wie von Job et al. (2018) in ihrer Forschung aufgezeigt wurde. Mit dieser Studie und insbesondere mit der Testung der Hypothese 1 konnten bisherige Studienergebnisse miteinander verbunden werden, sodass weitere Forschungserkenntnisse über die Zusammenhänge von Selbstbestimmung im Kontext des Alterns gewonnen werden konnten: Essentialistische Überzeugungen über das Altern hängen mit Selbstbestimmung zusammen.

Die Analysen der zweiten Hypothese zeigten auf, dass essentialistische Überzeugungen über das Altern über Offenheit für neue Erfahrungen hinausgehend mit

Selbstbestimmung zusammenhängen. Diese Ergebnisse bestätigen vorherige Annahmen, da die essentialistischen Überzeugungen über das Altern im Vergleich zu allgemeinen Persönlichkeitseigenschaften einen direkteren Bezug zu Zielen, Herangehensweisen und Handlungen insbesondere im Alterskontext aufweisen (Dweck, 2008). Überzeugungen und Einstellungen organisieren und formen die Vorstellungen, die Menschen über sich selbst und die Umwelt haben, sodass konsistente Verhaltens- und Erfahrungsmuster entstehen (Dweck, 2008). Da Persönlichkeit mitunter über konsistente Verhaltens- und Erfahrungsmuster definiert wird, könnten Überzeugungen und Einstellungen wiederum einen entscheidenden Einfluss auf die Persönlichkeit haben (Dweck, 2008).

Es zeigte sich allerdings auch, dass entgegen den Erwartungen kein signifikanter Zusammenhang zwischen Offenheit für neue Erfahrungen und empfundener Selbstbestimmung bestand. Dabei gaben bisherige Studien Hinweise darauf, dass ein möglicher Zusammenhang bestehen könnte: Weiss et al. (2012) nehmen an, dass offene Personen optimistisch und neugierig an herausfordernde Situationen herangehen und Herausforderungen als Chancen wahrnehmen, was der intrinsischen und autonomen Motivation gleichkommt. Zudem berichtet die Studie von Audet et al. (2021), dass Offenheit einen starken Zusammenhang mit intrinsischer Motivation aufweist und bei Übergangsphasen die mit dem Altern auftreten, unterstützend wirkt (Audet et al., 2021). Darüber hinaus wurde in einer Studie festgestellt, dass eine hohe Ausprägung von Offenheit negativ mit externer Regulation korreliert (Ingledew et al., 2004). Dies könnte implizieren, dass Offenheit stattdessen mit Selbstregulation und Selbstbestimmung positiv zusammenhängt. Doch die Ergebnisse dieser Studie konnten diesen Nachweis nicht aufzeigen. Es besteht die Möglichkeit, dass Offenheit als Persönlichkeitseigenschaft überhaupt keinen Einfluss auf die Selbstbestimmung hat, da Verhaltens- und Erfahrungsmuster zwar implizit im Konzept von Persönlichkeitseigenschaften inkludiert sind, aber weniger ein direkter Bezug zum expliziten Verhalten und dessen Empfindung gegeben ist (Dweck, 2008).

Mitunter könnten aber auch methodische Gründe die Ursache dafür sein, weshalb der Zusammenhang von Offenheit und Selbstbestimmung nicht identifizierbar gemacht werden konnte. Die Items wiesen eine gute interne Konsistenz von $\alpha = .83$ auf, allerdings darf nicht außer Acht gelassen werden, dass diese Skala lediglich fünf Items

enthält. Zudem beziehen sich zwei der Items auf das Interesse an Kunst und Ästhetik, was in dem Zusammenhang mit Selbstbestimmung gegebenenfalls nicht angemessen sein könnte. Um tiefergreifender nachvollziehen zu können, was den Zusammenhang von Offenheit und Selbstbestimmung nicht identifizierbar macht, könnten die Items näher untersucht werden oder es könnte eine Skala mit mehr Items verwendet werden, die einen geringeren Fokus auf künstlerische Bezüge aufweist.

Eine weitere unerwartete Erkenntnis, die im Zuge der Analyse von Offenheit gemacht werden konnte, ist die mittlere bis starke Korrelation zwischen Offenheit und der subjektiven körperlichen Gesundheit. Bisherige Studienergebnisse bestätigen ebenfalls die positiven Effekte einer offenen Persönlichkeit auf die Gesundheit: Menschen mit einer offenen Persönlichkeit wiesen eine Kombination einer gesteigerten parasympathischen Antwort und einer verringerten sympathischen Reaktivität auf (Williams et al., 2009). Es wird stark angenommen, dass Offenheit mit einem gesünderen Umgang mit Stress zusammenhängt, wobei die spezifischen Mechanismen und Zusammenhänge noch weitere Untersuchungen implizieren (Williams et al., 2009).

Die Ergebnisse von Hypothese 3 weisen auf, dass die Salienz des eigenen Alters den Zusammenhang der essentialistischen Überzeugungen über das Altern und der situativen Selbstbestimmung nicht verstärkt. Somit konnte die Hypothese nicht bestätigt werden. Die Annahme über die verstärkende Rolle des Bewusstwerdens des eigenen Alters beruht daher, dass der Kontext des Alterns in dem Zusammenhang der Überzeugungen und der Selbstbestimmung besonders stark eingeschätzt wird, wenn das eigene Alter in Zusammenhang mit der Einschätzung der Selbstbestimmung bewusst wahrgenommen wird. Ziel war es aufzuzeigen, dass der stärkere Zusammenhang von essentialistischen Überzeugungen über das Altern und Selbstbestimmung insbesondere durch den spezifischen Altersbezug der Überzeugungen erklärt werden kann, den die Persönlichkeitseigenschaft Offenheit für neue Erfahrungen nicht aufweist. Die Ergebnisse zeigen allerdings weder einen signifikanten Einfluss der Salienz des Alters auf den Zusammenhang essentialistischer Überzeugungen über das Altern und der situativ empfundenen Selbstbestimmung, noch ist die Interaktion zwischen den Überzeugungen und der Salienz signifikant. Bei der näheren Analyse des Items ist allerdings auffällig, dass ein Drittel der Studienteilnehmer*innen bei der Frage der Salienz des Alters mir „weder noch“ antwortete, und dass ein Fünftel die Frage nach

der Salienz des Alters nicht beantworten konnte oder die Frage für nicht relevant eingeschätzte. Genaue Prozentangaben zu diesem Item befinden sich in Tabelle 3. Dementsprechend sind über die Hälfte der Antworten dieses Items nicht eindeutig in salient oder nicht salient zuordbar. Möglicherweise gab es in dem Zuge zu wenig aussagekräftige Antworten bezüglich der Salienz des eigenen Alters, um überhaupt erst signifikante Ergebnisse in den Analysen zu erzielen. Deshalb wird weiters empfohlen, bei erneuter Testung ähnlicher Hypothesen darauf zu achten, dass die Antwortstruktur des Items es erlaubt, über genügend aussagekräftige Einschätzungen zu verfügen, um sie in den Datenanalysen auswerten zu können.

6.1 Stärken und Limitationen

Zu den methodischen Stärken der durchgeführten Studie gehört die Verwendung eines Studiendesigns, das sowohl die Erhebung von Baseline-Daten als auch von situativen Daten aus dem Alltag integriert. Die *Experience Sampling Methode* erlaubte es, umfangreiche Daten über das Empfinden von Selbstbestimmung zu sammeln, sodass mehrere Daten pro Person zur Verfügung standen. Diese Alltagsdaten konnten sowohl einzeln analysiert als auch gemittelt werden, sodass ein genauerer Eindruck über das Empfinden von Selbstbestimmung gewonnen werden konnte. Zudem erlaubt die Methode die Verbindung von kontextuellen Informationen, wie der Salienz des eigenen Alters, mit den eigenen Empfindungen, sodass kontextuelle Zusammenhänge sichtbar gemacht werden konnte.

In Hinblick auf die inhaltliche Stärke dieser Studie wird deutlich, dass sowohl die vielschichtige Datenerfassung als auch der Vergleich von Persönlichkeitseigenschaften und Überzeugungen einen bedeutungsvollen Impuls für die weitere Forschung bieten kann: Die menschliche Empfindung von Selbstbestimmung konnte in dieser Studie subtil in ihrer Komplexität im Alltag aufgefasst werden, was einen großen Vorteil zu üblichen einmaligen Erhebungen im Laborsetting darstellt. Die Empfindung von Menschen mit einer einmaligen Erhebung zu erfassen, spiegelt nur bedingt wider, wie Menschen ihre Empfindungen im realen Kontext des Lebens wahrnehmen. Kontextuelle Einflüsse, Schwankungen der Befindlichkeit, die Umwelt und soziale Interaktionen prägen im erheblichen Ausmaß die aktuelle Befindlichkeit (Reis et al., 2018; Sheldon et al., 1996). Außerdem ist die Erfassung von Persönlichkeitseigenschaften

wie Offenheit für neue Erfahrungen und die parallele Erfassung der Überzeugungen von hoher Bedeutung, da die Mechanismen der Entwicklung von Persönlichkeit und deren Einflussfaktoren im Rahmen von Selbstbestimmung von großem Forschungsinteresse sind. Sowohl rigide Überzeugungen als auch der Verweis auf die unveränderbare Persönlichkeit bieten bei der Attribution von Verhalten weniger Potenzial für eine freie und selbstbestimmte Entwicklung, die mit vielzähligen psychischen, physiologischen und sozialen Vorteilen und einem allgemeinen Wohlbefinden verbunden ist. Insbesondere im Kontext des Alterns ist es wichtig, dass durch Aufklärung und gesellschaftliche Akzeptanz Impulse gesetzt werden, die das Altern und die persönliche Entwicklung im Alter weniger statisch und rigide, sondern chancenreich und selbstbestimmt wahrnehmbar machen. Relevant für die zukünftige Forschung wäre die Untersuchung, inwiefern kausale Aussagen über den Zusammenhang der essentialistischen Überzeugungen über das Altern und Selbstbestimmung getroffen werden könnten. Zusätzlich entwickelt sich das Forschungsinteresse zu untersuchen, wie Selbstbestimmung sowie andere Empfindungen von situativen Kontexten beeinflusst werden, sodass sowohl personenspezifische als auch kontextuelle Bedingungen geschaffen werden können, die das allgemeine Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Auch diese Studie weist ihre Limitationen auf: Die Skala für die Erfassung der essentialistischen Überzeugungen über das Altern musste von vier Items auf zwei Items reduziert werden, da sich bei der Durchführung einer Faktorenanalyse zeigte, dass die Skala anstelle eines Faktors, zwei Faktoren erfasste. Daraus ergab sich eine geringere Reliabilität. Deshalb wurde entschieden, die Skala auf einen Faktor zu verkürzen, was zu einer Verbesserung der Reliabilität führte, aber die Interpretation der Ergebnisse wohlmöglich schwächte. Weiss und Diehl (2021) identifizierten bei einer Untersuchung dieses Fragebogens ebenfalls die 2-Komponenten Struktur innerhalb der Skala und kürzten sie, doch diese enthielt mehr Items als die Skala der vorliegenden Studie, sodass trotz der Kürzung relativ konsistente und stabile Ergebnisse interpretiert werden konnten. Inhaltlich beziehen sich die ausgewerteten zwei Items dieser Studie auf die Beeinflussbarkeit und die Relativierung des chronologischen Alters. Dies bleibt stimmig mit der ursprünglichen Konzeption der Gesamtskala, weshalb die Ergebnisse der verkürzten Skala dennoch interpretiert wurden.

Bezüglich der Salienz des eigenen Alters wurde bereits darauf eingegangen, dass das Item wohlmöglich ungeeignet war, um das situative Bewusstsein des eigenen Alters zu erfassen. Die Antwortmöglichkeiten boten zu viele Optionen, sich der Einschätzung der Salienz zu entziehen, sodass nur wenige Daten über die bewusste Alterswahrnehmung vorlagen. Bei der Erfassung der Salienz des Alters in spezifischen Situationen ist es wichtig zu beachten, dass die Salienz des eigenen Alters nicht nur von der Wahrnehmung des eigenen Alters abhängt, sondern auch stark von dem gesellschaftlichen Bild des Alterns geprägt wird (Diehl et al., 2014). Dementsprechend kann es sein, dass die Salienz des eigenen Alters insbesondere bei Tätigkeiten hoch ist, die stereotypisch von älteren Menschen ausgeübt werden. Mit genaueren Analysen der Aktivitäten und Situationen kann dieser Zusammenhang explorativ untersucht werden.

Eine weitere Limitation der Studie besteht in der Repräsentativität der Stichprobe: Die Rekrutierung erfolgte mittels der Convenience Sampling Methode, was bedeutet, dass aus dem Freundes- und Bekanntenkreis für die Erhebung rekrutiert wurde. Dementsprechend gibt es zwischen den Proband*innen und der Versuchsleitung wohlmöglich Verknüpfungspunkte, die bei einer randomisierten Stichprobe nicht bestehen würden. Eine mögliche Konsequenz dieser Verknüpfungen könnte in dem Bildungsniveau und dem Alter der Proband*innen bestehen. Das Bildungsniveau der Stichprobe ist sehr hoch: Die Mehrheit der Proband*innen verfügt über einen Universitäts- oder Fachhochschulabschluss. Außerdem waren die meisten Studienteilnehmer*innen recht jung, wie in Abbildung 3 ersichtlich ist. Nur sehr wenige ältere Menschen nahmen an der Studie teil. Zwar wurde in dieser Studie auf das Alter kontrolliert, doch wohlmöglich könnten stabilere und altersübergreifende Ergebnisse erfasst werden, wenn auch das Alter der Proband*innen gleichmäßiger verteilt wäre. Zudem ist der Anteil an Frauen wesentlich größer als der prozentuale Anteil an Männern. Ob die ungleiche Geschlechterverteilung einen Einfluss auf die Studienergebnisse gehabt haben könnte, ließe sich ebenfalls explorativ untersuchen.

Die Durchführung der Studie hat durch die Erhebung von Alltagsdaten einen hohen qualitativen Mehrwert, dennoch ist der Aufwand für die Studienteilnehmer*innen aufgrund der mehrtätigen Datenerfassung nicht zu unterschätzen. Dementsprechend ist anzunehmen, dass sich insbesondere diejenigen Personen für die

Studienteilnahme entschieden haben, die bereit waren und über die Kapazitäten verfügten, diesen Aufwand zu betreiben. Zudem war es für diese Studie erforderlich, ein Smartphone zu bedienen. Einige Teilnehmer*innen könnten das ausgeschlossen haben. Möglicherweise ist dies teilweise verantwortlich für die ungleiche Altersverteilung der Studienteilnehmer*innen. Auch für die Studienleitung ergab sich für die Erhebung mittels der Experience Sampling Methode ein zeitlicher und ökonomischer Aufwand, da die mehrtägige Testung eine Bereitstellung eines Service-Telefons bedingte und die Anschaffung der Smartphones einen Kostenaufwand bedeutete.

6.2 Implikationen

Die Ergebnisse der vorliegenden Masterarbeit zeigen auf, dass essentialistische Überzeugungen über das Altern mit empfundener Selbstbestimmung zusammenhängen. Menschen, die davon überzeugt sind, dass sich das Altern beeinflussen und individuell gestalten lässt, fühlen sich selbstbestimmter als Menschen, die von einem Altern als unveränderbaren Prozess überzeugt sind. Weiters zeigt sich, dass der Zusammenhang über Offenheit für neue Erfahrungen hinausgehend besteht. Diese Erkenntnisse implizieren, dass Selbstbestimmung insbesondere im Kontext des Alterns durch individuelle und flexible Überzeugungen unterstützt werden kann. Die Wahrnehmung des Alterns als soziales Phänomen impliziert, dass die gesellschaftliche Perspektive auf das Altern eine entscheidende Rolle für die individuelle Wahrnehmung des Alterns spielt.

In Rückblick auf den Anfang dieser Arbeit stellte diese Studie einen Versuch dar zu ergründen, was genau diejenigen Menschen ausmacht, die sich selbstbestimmt fühlen und auch im Alterskontext interessensgeleitet, frei und selbstbestimmt leben und handeln. Dementsprechend erfolgreich wurde die Bedeutsamkeit von erlernbaren und flexiblen Überzeugungen über das Altern im Zusammenhang mit einem selbstbestimmten Leben identifiziert. Sollte sich der aktuelle Forschungsstand zum Altern ausweitend in den gesellschaftlichen Diskurs einfinden, könnte ein zunehmender Wandel der Überzeugungen über das Altern eine potenzielle positive Konsequenz sein. Dies könnte in einem wesentlichen Ausmaß dazu beitragen, die Stigmatisierung des Alterns zu reduzieren und das Altern als chancenreichen, individualisierbaren und selbstbestimmten Prozess wahrzunehmen.

Literaturverzeichnis

- Abels, H., & König, A. (2016). Sozialisation. In *Consent in autoritären Gesellschaften*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-13229-3>
- Alter, A. L., Aronson, J., Darley, J. M., Rodriguez, C., & Ruble, D. N. (2010). Rising to the threat: Reducing stereotype threat by reframing the threat as a challenge. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 166–171. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.09.014>
- Amiot, C. E., Sansfaçon, S., Louis, W. R., & Yelle, M. (2012). Can intergroup behaviors be emitted out of self-determined reasons? testing the role of group norms and behavioral congruence in the internalization of discrimination and parity behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(1), 63–76. <https://doi.org/10.1177/0146167211429804>
- Audet, É. C., Levine, S. L., Metin, E., Koestner, S., & Barcan, S. (2021). Zooming their way through university: Which Big 5 traits facilitated students' adjustment to online courses during the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 180(May), 110969. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110969>
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2004). Cultural life scripts structure recall from autobiographical memory. *Memory & Cognition*, 32(3), 427–442. <https://doi.org/10.3758/BF03195836>
- Canada, B., Stephan, Y., Caudroit, J., & Jaconelli, A. (2013). Personality and subjective age among older adults: the mediating role of age-group identification. *Aging & Mental Health*, 17(8), 1037–1043. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.807420>
- Chang, L. C. (2012). An interaction effect of leisure self-determination and leisure competence on older adults' self-rated health. *Journal of Health Psychology*, 17(3), 324–332. <https://doi.org/10.1177/1359105311415727>

- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Chopik, W. J., Bremner, R. H., Johnson, D. J., & Giasson, H. L. (2018). Age differences in age perceptions and developmental transitions. *Frontiers in Psychology*, 9(FEB), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00067>
- de Paula Couto, M. C., Fung, H. H., Graf, S., Hess, T. M., Liou, S., Nikitin, J., & Rothermund, K. (2022). Antecedents and Consequences of Endorsing Prescriptive Views of Active Aging and Altruistic Disengagement. *Frontiers in Psychology*, 13(February), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.807726>
- Debreczeni, F. A., & Bailey, P. E. (2021). A Systematic Review and Meta-Analysis of Subjective Age and the Association With Cognition, Subjective Well-Being, and Depression. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 76(3), 471–482. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa069>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000a). The "What" and "Why" of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior Author (s): Edward L . Deci and Richard M . Ryan REFERENCES Linked references are available on JSTOR for this article : reference # references _ tab _ content. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000b). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diehl, M., Wahl, H. W., Barrett, A. E., Brothers, A. F., Miche, M., Montepare, J. M., Westerhof, G. J., & Wurm, S. (2014). Awareness of aging: Theoretical considerations on an emerging concept. *Developmental Review*, 34(2), 93–113. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.01.001>

- Donnellan, M. B., & Lucas, R. E. (2008). Age Differences in the Big Five Across the Life Span: Evidence From Two National Samples. *Psychology and Aging*, 23(3), 558–566. <https://doi.org/10.1037/a0012897>
- Dweck, C. S. (2008). Can personality be changed? the role of beliefs in personality and change. *Current Directions in Psychological Science*, 17(6), 391–394. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00612.x>
- Dweck, C. S., Chiu, C. yue, & Hong, Y. yi. (1995). Implicit Theories and Their Role in Judgments and Reactions: A World From Two Perspectives. *Psychological Inquiry*, 6(4), 267–285. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0604_1
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>
- Emile, M., Chalabaev, A., Stephan, Y., Corrion, K., & D'Arripe-Longueville, F. (2014). Aging stereotypes and active lifestyle: Personal correlates of stereotype internalization and relationships with level of physical activity among older adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 198–204. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.11.002>
- Field, A.P. (2017). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th edition.). Kondon: SAGE Publications.
- Freund, A. M., Nikitin, J., & Ritter, J. O. (2009). Psychological consequences of longevity: The increasing importance of self-regulation in old age. *Human Development*, 52(1), 1–37. <https://doi.org/10.1159/000189213>
- Gelman, S. A., Heyman, G. D., & Legare, C. H. (2017). *Developmental Changes in the Coherence of Essentialist Beliefs about Psychological Characteristics* Author (s): Susan A . Gelman , Gail D . Heyman and Cristine H . Legare Published by : Wiley on behalf of the Society for Research in Child Development Sta. 78(3), 757–774.

- Gregory, T., Nettelbeck, T., & Wilson, C. (2010). Openness to experience, intelligence, and successful ageing. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 895–899. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.017>
- Hanrahan, E. A., Thomas, C. L., & Finkelstein, L. M. (2023). You're Too Old for That! Ageism and Prescriptive Stereotypes in the Workplace. *Work, Aging and Retirement*, 9(2), 204–220. <https://doi.org/10.1093/workar/waab037>
- Haslam, N., Rothschild, L., & Ernst, D. (2000). Essentialist beliefs about social categories. *British Journal of Social Psychology*, 39(1), 113–127. <https://doi.org/10.1348/014466600164363>
- Hodgins, H., Brown, A., & Carver, B. (2007). Autonomy and control motivation and self-esteem. *Self and Identity*, 6(3–4), 189–208. <https://doi.org/10.1080/15298860601118769>
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Sheppard, K. E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1921–1932. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.021>
- Job, V., Sieber, V., Rothermund, K., & Nikitin, J. (2018). Age differences in implicit theories about willpower: Why older people endorse a nonlimited theory. *Psychology and Aging*, 33(6), 940–952. <https://doi.org/10.1037/pag0000285>
- Karim, N. A., Haron, H., Abdullah, N., Wan Adnan, W. A., & Mustafa, S. M. S. (2019). Intrinsic motivations for productive ageing. *Indonesian Journal of Electrical Engineering and Computer Science*, 13(3), 1228. <https://doi.org/10.11591/ijeecs.v13.i3.pp1228-1236>
- Kornadt, A. E., & Rothermund, K. (2015). Views on aging: Domain-specific approaches and implications for developmental regulation. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 35(1), 121–144. <https://doi.org/10.1891/0198-8794.35.121>

- Lataster, J., Reijnders, J., Janssens, M., Simons, M., Peeters, S., & Jacobs, N. (2022). Basic Psychological Need Satisfaction and Well-Being Across Age: A Cross-Sectional General Population Study among 1709 Dutch Speaking Adults. In *Journal of Happiness Studies* (Vol. 23, Issue 5). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00482-2>
- Levesque, C., & Pelletier, L. G. (2003). On the Investigation of Primed and Chronic Autonomous and Heteronomous Motivational Orientations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1570–1584. <https://doi.org/10.1177/0146167203256877>
- Levy, B. (2009). Stereotype Embodiment. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332–336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>
- Maas, C. J. M., & Hox, J. J. (2005). Sufficient sample sizes for multilevel modeling. *Methodology*, 1(3), 86–92. <https://doi.org/10.1027/1614-2241.1.3.86>
- Martiny, S. E., & Nikitin, J. (2019). Social identity threat in interpersonal relationships: Activating negative stereotypes decreases social approach motivation. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 25(1), 117–128. <https://doi.org/10.1037/xap0000198>
- McCrae, R. R. (1993). Openness to Experience as a Basic Dimension of Personality. *Imagination, Cognition and Personality*, 13(1), 39–55. <https://doi.org/10.2190/h8h6-qykr-keu8-gaq0>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the Five-Factor Model of Personality Across Instruments and Observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81–90. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. J. (2008). “The five-factor theory of personality” 2008 - Google Acadèmic. *Handbook of Personality: Theory and Research*, 2nd editio, 159–181.

- Mikulasek, A., Fuchs, R., & Wisbauer, A. (2018). *Demographisches Jahrbuch*.
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-Determination Theory Applied to Health Contexts. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325–340. <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
- North, M. S., & Fiske, S. T. (2012). An inconvenienced youth? Ageism and its potential intergenerational roots. *Psychological Bulletin*, 138(5), 982–997. <https://doi.org/10.1037/a0027843>
- North, M. S., & Fiske, S. T. (2013). Act Your (Old) Age. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(6), 720–734. <https://doi.org/10.1177/0146167213480043>
- Packer, D. J. (2008). On being both with us and against us: A normative conflict model of dissent in social groups. *Personality and Social Psychology Review*, 12(1), 50–72. <https://doi.org/10.1177/1088868307309606>
- Patrick, H., Neighbors, C., & Knee, C. R. (2004). Appearance-Related Social Comparisons: The Role of Contingent Self-Esteem and Self-Perceptions of Attractiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(4), 501–514. <https://doi.org/10.1177/0146167203261891>
- Plaks, J. E., & Chasteen, A. L. (2013). Entity versus incremental theories predict older adults' memory performance. *Psychology and Aging*, 28(4), 948–957. <https://doi.org/10.1037/a0034348>
- Rahn, G., Martiny, S. E., & Nikitin, J. (2021). Feeling Out of Place: Internalized Age Stereotypes Are Associated With Older Employees' Sense of Belonging and Social Motivation. *Work, Aging and Retirement*, 7(1), 61–77. <https://doi.org/10.1093/workar/waaa005>
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2005). Kurzversion des Big Five Inventory (BFI-K): Entwicklung und validierung eines ökonomischen inventars zur erfassung der fünf faktoren der persönlichkeit. *Diagnostica*, 51(4), 195–206. <https://doi.org/10.1026/0012-1924.51.4.195>

- 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*.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2018). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Relationships, Well-Being and Behaviour: Selected Works of Harry Reis*, 317–349. <https://doi.org/10.4324/9780203732496-13>
- Reissmann, M., Geithner, L., Storms, A., & Woopen, C. (2021). Stereotypes about very old people and perceived societal appreciation in very old age. *Zeitschrift Für Gerontologie Und Geriatrie*, 54(S2), 93–100. <https://doi.org/10.1007/s00391-021-01971-y>
- Rodgers, W. M., Markland, D., Selzler, A. M., Murray, T. C., & Wilson, P. M. (2014). Distinguishing perceived competence and self-efficacy: An example from exercise. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(4), 527–539. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.961050>
- Ryan, R. M., Brown, K. W., Inquiry, S. P., Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2016). *Why We Don ' t Need Self-Esteem : On Fundamental Needs , Contingent Love , and Mindfulness Stable URL : http://www.jstor.org/stable/1449046 REFERENCES Linked references are available on JSTOR for this article : You may need to log in to JSTOR to access th.* 14(1), 71–76.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (n.d.). *Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will?* <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Sheldon, K. M., Houser-Marko, L., & Kasser, T. (2006). Does autonomy increase with age? Comparing the goal motivations of college students and their parents. *Journal of Research in Personality*, 40(2), 168–178. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.10.004>
- Sheldon, K. M., Ryan, R., & 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(12), 1270–1279. <https://doi.org/10.1177/01461672962212007>
- Shi, L., & Brown, N. R. (2021). Beliefs About Transitional Events: The Effect of Experience and Life-Script Consistency. *Frontiers in Psychology*, 12(August), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.727524>
- Spencer, S. J., Logel, C., & Davies, P. G. (2016). Stereotype threat. *Annual Review of Psychology*, 67, 415–437. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-073115-103235>
- Stephan, Y., Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2015). Subjective Age and Personality Development: A 10-Year Study. *Journal of Personality*, 83(2), 142–154. <https://doi.org/10.1111/jopy.12090>
- Stieger, M., Flückiger, C., Rügger, D., Kowatsch, T., Roberts, B. W., & Allemand, M. (2021). Changing personality traits with the help of a digital personality change intervention. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(8). <https://doi.org/10.1073/pnas.2017548118>
- Vailati Riboni, F., & Pagnini, F. (2021). Age-based stereotype threat: a scoping review of stereotype priming techniques and their effects on the aging process. *Aging and Mental Health*, 0(0), 1–7. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1932741>
- Van der Kaap-Deeder, J. . S. B. . R. R. M. . & V. M. (2020). *Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSNF) 1 The Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS) Content table.*

- Vilhelmson, B., Thulin, E., & Elldér, E. (2021). Is ageing becoming more active? Exploring cohort-wise changes in everyday time use among the older population in Sweden. *European Journal of Ageing*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10433-021-00647-1>
- Weiss, D. (2018). On the inevitability of aging: Essentialist beliefs moderate the impact of negative age stereotypes on older adults' memory performance and physiological reactivity. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 73(6), 925–933. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw087>
- Weiss, D., & Diehl, M. (2021). Measuring (Non)Essentialist beliefs about the process of aging. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 76(7), 1340–1348. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa113>
- Weiss, D., Freund, A. M., & Wiese, B. S. (2012). Mastering developmental transitions in young and middle adulthood: The interplay of openness to experience and traditional gender ideology on women's self-efficacy and subjective well-being. *Developmental Psychology*, 48(6), 1774–1784. <https://doi.org/10.1037/a0028893>
- Weiss, D., Job, V., Mathias, M., Grah, S., & Freund, A. M. (2016). The end is (not) near: Aging, essentialism, and future time perspective. *Developmental Psychology*, 52(6), 996–1009. <https://doi.org/10.1037/dev0000115>
- Weiss, D., & Kornadt, A. E. (2018). Age-Stereotype Internalization and Dissociation: Contradictory Processes or Two Sides of the Same Coin? *Current Directions in Psychological Science*, 27(6), 477–483. <https://doi.org/10.1177/0963721418777743>
- Weiss, D., Reitz, A. K., & Stephan, Y. (2019). Is Age More Than a Number? The Role of Openness and (Non)Essentialist Beliefs About Aging for How Young or Old People Feel. *Psychology and Aging*. <https://doi.org/10.1037/pag0000370>

- Weiss, D., Sassenberg, K., & Freund, A. M. (2013). When feeling different pays off: How older adults can counteract negative age-related information. *Psychology and Aging, 28*(4), 1140–1146. <https://doi.org/10.1037/a0033811>
- Weiss, D., & Weiss, M. (2016). The interplay of subjective social status and essentialist beliefs about cognitive aging on cortisol reactivity to challenge in older adults. *Psychophysiology, 53*(8), 1256–1262. <https://doi.org/10.1111/psyp.12667>
- Weiss, D., & Weiss, M. (2019). Why People Feel Younger: Motivational and Social-Cognitive Mechanisms of the Subjective Age Bias and Its Implications for Work and Organizations. *Work, Aging and Retirement, 5*(4), 273–280. <https://doi.org/10.1093/workar/waz016>
- Williams, P. G., Rau, H. K., Cribbet, M. R., & Gunn, H. E. (2009). Openness to Experience and stress regulation. *Journal of Research in Personality, 43*(5), 777–784. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.06.003>
- Wrenn, K. A., & Maurer, T. J. (2004). Beliefs About Older Workers' Learning and Development Behavior in Relation to Beliefs About Malleability of Skills, Age-Related Decline, and Control1. *Journal of Applied Social Psychology, 34*(2), 223–242. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb02546.x>
- Wrosch, C., & Freund, A. M. (2001). Self-regulation of normative and non-normative developmental challenges. *Human Development, 44*(5), 264–283. <https://doi.org/10.1159/000057066>
- Yu, S., Levesque-Bristol, C., & Maeda, Y. (2018). General Need for Autonomy and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis of Studies in the US and East Asia. *Journal of Happiness Studies, 19*(6), 1863–1882. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9898-2>

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	<i>Grafische Darstellung der untersuchten Zusammenhänge der Variablen</i>	23
Abbildung 2:	<i>Darstellung der Mehrebenenstruktur der erhobenen Prädiktoren</i>	34
Abbildung 3:	<i>Grafische Abbildung der Häufigkeitsverteilung des Alters</i>	35

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	<i>Deskriptive Statistiken der Demografischen Daten(N=115)</i>	36
Tabelle 2:	<i>Deskriptive Statistiken Skalenmittelwerte, Standardabweichungen (N=115)</i>	37
Tabelle 3:	<i>Item „Die Situation hat mir mein Alter vor Augen gefuehrt.“</i>	38
Tabelle 4:	<i>Korrelationstabelle der Prädiktoren und Kontrollvariablen</i>	39
Tabelle 5:	<i>Ergebnisdarstellung der Regressionsanalyse von Hypothese 1</i>	40
Tabelle 6:	<i>Ergebnisdarstellung der Mehrebenenanalyse von Hypothese 2</i>	42
Tabelle 7:	<i>Ergebnisdarstellung der Regressionsanalyse von Hypothese 3</i>	44

Anhang

Einmaliger Baseline-Fragebogen

Informationen für Studienteilnehmer*innen

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

vielen Dank für Ihr Interesse an unserer wissenschaftlichen Studie. Bitte lesen Sie sich die folgenden Informationen zunächst sorgfältig durch und entscheiden Sie dann über Ihre Teilnahme oder auch Nichtteilnahme an dieser Studie. Falls Sie über diese Information hinaus noch weitere Fragen zur Studie haben sollten, beantworten wir Ihnen diese gern.

Ihre Teilnahme an dieser Studie erfolgt freiwillig. Sie können jederzeit, ohne Angabe von Gründen, Ihre Bereitschaft zur Teilnahme ablehnen oder auch im Verlauf der Studie zurückziehen. Die Ablehnung der Teilnahme oder ein vorzeitiges Ausscheiden aus dieser Studie hat keine nachteiligen Folgen für Sie.

Diese Art von Studien ist notwendig, um verlässliche und neue wissenschaftliche Forschungsergebnisse zu gewinnen. Unverzichtbare Voraussetzung für die Durchführung von Studien ist, dass Sie Ihr Einverständnis zur Teilnahme an dieser Studie schriftlich erklären. Bitte lesen Sie den folgenden Text sorgfältig durch und zögern Sie nicht, Fragen zu stellen.

Bitte geben Sie die Einwilligungserklärung nur, wenn

- **Sie die Art und den Ablauf der Studie vollständig verstanden haben,**
- **Sie bereit sind, der Teilnahme zuzustimmen und**
- **Sie sich über Ihre Rechte als Teilnehmer*in an dieser Studie im Klaren sind.**

1. Was ist der Zweck der Studie?

*Ziel ist, zu untersuchen, wie Alltagssituationen von Erwachsenen erlebt werden und wie sich das über den Untersuchungszeitraum verändert. Zudem wird der Zusammenhang zwischen Alltagserleben und Eigenschaften und Merkmalen der Studienteilnehmer*innen untersucht.*

2. Wie läuft die Studie ab?

Die Studie besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil, der im Folgenden durchgeführt wird, werden Ihnen allgemeinere Fragen zu Ihrem Leben und Ihrer Person gestellt. Dieser Teil nimmt etwa 30 Minuten Zeit in Anspruch. Der zweite Teil der Untersuchung beginnt am Folgetag und wird sieben Tage dauern. Er wird in einer App auf dem Smartphone durchgeführt. Täglich bekommen Sie sechs akustische Signale,

die zum Beantworten eines kurzen Fragebogens zu Ihrem Alltagserleben auf dem Smartphone auffordern. Das Beantworten dieses Fragebogens nimmt jeweils drei bis fünf Minuten in Anspruch. Am Ende des zweiten Teils wird auf dem Smartphone ein kurzer Schlussfragebogen zu Ihrem Erleben der Untersuchung erscheinen. Beantworten Sie bitte alle Fragen so ehrlich und sorgfältig wie möglich. Um den ersten Teil der Studie, den Fragebogen sorgfältig auszufüllen, begeben Sie sich bitte, wenn möglich, an einen Ort, an dem Sie sich gut konzentrieren können.

3. Worin liegt der Nutzen einer Teilnahme an der Studie?

Mit der Teilnahme an dieser Studie leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur Erforschung der Qualität des Alltags von Menschen aus allen Altersgruppen des Erwachsenenalters.

4. Gibt es Risiken bei der Durchführung der Studie und ist mit Auswirkungen oder versteckten Verpflichtungen zu rechnen?

Die Teilnahme an der Studie ist mit keinen gesundheitlichen Risiken verbunden und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen abgebrochen werden. Es ergeben sich für Sie durch die Teilnahme an der Studie keine weiteren Verpflichtungen.

5. Wann wird die Studie vorzeitig beendet?

Die Teilnahme an der Studie kann jederzeit, ohne Angabe von Gründen, abgebrochen werden. Der Abbruch ist für Sie mit keinen Nachteilen verbunden. Seitens der Studienleitung werden Personen ausgeschlossen, welche unter 18 Jahren sind und somit den Erfordernissen nicht entsprechen.

6. In welcher Weise werden die im Rahmen dieser Studie gesammelten Daten verwendet?

Ihre Daten werden anonymisiert, sodass kein Rückschluss auf Ihre Person möglich ist. Die Löschung der Daten erfolgt automatisch nach 10 Jahren. Eine frühere und spezifische Löschung von Daten wird aufgrund der vollständigen Anonymisierung nicht möglich sein.

7. Möglichkeit zur Diskussion weiterer Fragen

Bei weiteren Fragen zur Studie können Sie die Studienleitung mit den unten zu entnehmenden Kontaktdaten kontaktieren. Auch zu Fragen, die die Rechte der Teilnehmenden an der Studie betreffen, erhalten Sie Auskunft.

Name der Kontaktperson:

Leiterin und Versuchsleiterin: Univ-Prof. Dr. Jana Nikitin (E-Mail: jana.nikitin@univie.ac.at; Tel.: +43- 1-4277-47440)

8. Einwilligungserklärung

Ich erkläre mich bereit, an der Studie „*Qualität des Alltags*“ teilzunehmen. Ich bin ausführlich und verständlich über Zielsetzung, Bedeutung und Tragweite der Studie und die sich für mich daraus ergebenden Anforderungen aufgeklärt worden. Ich habe darüber hinaus den Text dieser Teilnehmer**inneninformation und Einwilligungserklärung gelesen, insbesondere den 4. Abschnitt (Gibt es Risiken, Auswirkungen, Verpflichtungen?). Aufgetretene Fragen wurden mir von der Studienleitung (Univ.-Prof. Dr. Jana Nikitin) verständlich und ausreichend beantwortet. Ich hatte genügend Zeit, mich zu entscheiden, ob ich an der Studie teilnehmen möchte. Ich habe zurzeit keine weiteren Fragen mehr. Ich werde die Hinweise, die für die Durchführung der Studie erforderlich sind, befolgen, behalte mir jedoch das Recht vor, meine freiwillige Mitwirkung jederzeit zu beenden, ohne dass mir daraus Nachteile entstehen. Sollte ich aus der Studie ausscheiden wollen, so kann ich jederzeit damit aufhören, den Fragebogen auszufüllen. Ich bin zugleich damit einverstanden, dass meine im Rahmen dieser Studie erhobenen Daten in anonymisierter Form, gemäß aktueller Standards elektronisch gespeichert und ausgewertet werden. Eine Löschung meiner Daten zu einem späteren Zeitpunkt ist aufgrund der vollständigen Anonymisierung nicht möglich.

Bitte zutreffendes ankreuzen und unterschreiben:

- ☐ Ich habe die Art und den Ablauf der Studie vollständig verstanden, bin mir über meine Rechte als Teilnehmer*in in dieser Studie im Klaren und stimme der Teilnahme zu.
- ☐ Ich möchte an der Studie **nicht** teilnehmen (dies führt zur Beendigung der Studie)

Datum, Unterschrift

Erhebung Demographischer Daten

Damit wir Sie zukünftig identifizieren können, bitte bilden und geben Sie Ihren persönlichen Code an. Da der Code keine Informationen über Sie erhält, die wir kennen, ist Ihre Anonymität trotz des Codes gewahrt.

Ihren persönlichen Code bilden Sie wie folgt:

1. aus den ersten zwei Buchstaben des Vornamens Ihrer Mutter (z.B. DO/ris)
2. den ersten zwei Ziffern Ihres Geburtstages (z.B. 05/.11.1985)
3. und den ersten zwei Buchstaben Ihres Geburtsortes (z.B. SA/arbrücken)

In diesem Fall wäre der Code also: DO05SA

Ihr persönlicher Code: _____

Angaben zu Ihrer Person

Welchem Geschlecht ordnen Sie sich zu?

- ☐ Männlich
- ☐ Weiblich
- ☐ Divers

Was ist Ihr gegenwärtiger Familienstand?

- ☐ Alleinstehend
- ☐ Verwitwet
- ☐ Geschieden
- ☐ Verheiratet
- ☐ Feste Partnerschaft
- ☐ Offene Partnerschaft

Wie alt sind Sie? _____ Jahre

Wie gut sind Ihre Deutschkenntnisse?

- ☐ Sehr gute Kenntnisse
- ☐ Gute Kenntnisse
- ☐ Grundkenntnisse

In welchem Land wohnen Sie derzeit?

- ☐ Schweiz
- ☐ Deutschland
- ☐ Österreich
- ☐ Anderes Land: _____

Haben Sie Kinder (auch Stiefkinder)?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Wenn ja, wie viele Kinder haben Sie? _____ Kinder

Wenn ja, wie viele davon sind jünger als 18 Jahre? _____ Kinder

Wie viele Personen wohnen mit Ihnen in einem gemeinsamen Haushalt? (Schreiben Sie „0“, wenn Sie alleine wohnen)

_____ Personen

Was ist Ihr höchster Bildungsabschluss?

- ☐ Kein Schulabschluss
- ☐ Pflichtschule
- ☐ Lehre
- ☐ Matura/Abitur
- ☐ Universitäts-/Fachhochschulabschluss
- ☐ Anderer Bildungsabschluss: _____

Sind Sie gegenwärtig erwerbstätig (z.B. 20 Stunden/Woche: 50%)?

- ☐ Ja, zu _____%
- ☐ Nein

Sind Sie gegenwärtig...

- ☐ ...Auszubildende/-
- ☐ ...arbeitslos
- ☐ ...Rentner/-in
- ☐ ...Hausfrau/-mann
- ☐ ...anderes: _____

Skala für die Erhebung von Persönlichkeitseigenschaften (inklusive Offenheit)

Anschließend finden Sie einige Aussagen zur Selbstbeschreibung. Bitte geben Sie an, inwieweit diese Aussagen auf Sie persönlich zutreffen.

Ich...

[illegible]

Skala der essentialistischen Überzeugungen zum Altern

Hier kommen Fragen, die sich darauf beziehen, wie das Alter und das Älterwerden entstehen und wie stark sie beeinflusst werden können. Geben Sie bitte Ihre persönliche Meinung an.

	Stimme nicht zu						Stimme voll zu
1. Das Alter bestimmt biologisch zu einem großen Teil die Fähigkeiten einer Person.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Älterwerden ist ein unaufhaltsamer biologischer Prozess, den man nicht wirklich beeinflussen kann.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Das Alter ist nur eine Zahl und sagt nicht viel über eine Person aus.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Egal an welchem Punkt im Leben: Man kann immer das eigene Älterwerden beeinflussen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Vielen Dank für die Beantwortung aller Fragen!

Als Dankeschön für die Teilnahme an unserer Studie bieten wir Ihnen an, sich von uns ein **individuelles Feedback** zur Qualität Ihres Alltags erstellen zu lassen. Konkret können wir Ihnen basierend auf den Daten, die wir von Ihnen im Laufe der nächsten Wochen erhalten werden, eine Übersicht Ihres Alltags geben (z.B. wie Sie sich bei bestimmten Tätigkeiten fühlen). Dazu müssen wir die Anonymisierung Ihrer Daten kurzzeitig aufheben. Das individuelle Feedback wird nur für Sie erstellt. Ihre Daten, die wir für die Studie verwenden, sind weiterhin vollständig anonymisiert. Die Erstellung eines individuellen Feedbacks ist freiwillig und wird von uns nicht gespeichert. Sie können natürlich auch ohne die Anforderung eines individuellen Feedbacks an unserer Studie teilnehmen.

Bitte zutreffendes ankreuzen:

- ☐ Ich fordere ein individuelles Feedback an und bin damit einverstanden, dass meine Daten zu diesem Zweck kurzzeitig nicht anonymisiert sind. Ich bin mir dessen bewusst, dass die Anforderung eines individuellen Feedbacks freiwillig ist. Senden Sie mir mein individuelles Feedback an folgende E-Mail-Adresse: _____
- ☐ Ich fordere **kein** individuelles Feedback an und stelle somit eine komplette Anonymisierung meiner Daten zu jedem Zeitpunkt sicher.

Sie sind mit dem Fragebogen fertig. **Wir möchten uns ganz herzlich für Ihre Mithilfe an unserer Studie bedanken und wünschen Ihnen viel Freude beim zweiten Teil!**

Falls Sie noch Fragen zur Studie haben oder weitere Informationen wünschen, kontaktieren Sie gerne die Studienleitung: Univ. Prof. Dr. Jana Nikitin, jana.nikitin@univie.ac.at

Alltagsfragebogen

Skala der situativen Selbstbestimmung

Wie erlebten Sie die Situation?	1 = trifft gar nicht zu
In der Situation ...	2 = trifft eher nicht zu
... hatte ich das Gefühl zu tun was mich interessiert.	3 = weder noch
... fühlte es sich so an, als ob ich Dinge tun müsste.	4 = trifft eher zu
... spürte ich, dass ich den Menschen, die mir etwas bedeuten, auch wichtig bin.	5 = trifft voll und ganz zu
... war ich unzufrieden mit meiner Leistung oder Fähigkeiten.	
... hatte ich das Gefühl, dass mein Handeln widerspiegelt, was ich wirklich will.	
... fühlte ich mich geringgeschätzt und distanziert von anderen Menschen.	
... fühlte ich mich kompetent in dem was ich tue.	

Item für die Erhebung der Salienz des eigenen Alters

Die Situation hat mir mein Alter vor Augen geführt.	1 = gar nicht
	2 = eher nicht
	3 = weder noch
	4 = eher ja
	5 = sehr
	6 = kann ich nicht beantworten/ist nicht relevant

Abstract Deutsch

Hintergrund. Die vorliegende Studie hat das Ziel, den Einfluss essentialistischer Überzeugungen über das Altern (d.h. Überzeugungen rigiden vs. flexiblen Alterns) auf das Empfinden von Selbstbestimmung zu untersuchen. Selbstbestimmung gilt als psychologisches Grundbedürfnis, welches erheblich mit Wohlbefinden zusammenhängt und sich insbesondere im Kontext des Alters von Relevanz zeigt. Es wird angenommen, dass essentialistische Überzeugungen zum Altern über die Persönlichkeitseigenschaft Offenheit für neue Erfahrungen hinausgehend (der Tendenz, neugierig zu sein und sich Herausforderungen zu stellen), mit Selbstbestimmung im Kontext des Alterns zusammenhängen. Zudem besteht die Annahme, dass die Salienz des eigenen Alters den Zusammenhang der Überzeugungen und der Selbstbestimmung verstärkt.

Methodik. Die Daten von $N = 115$ Proband*innen (18-85 Jahre) wurden mittels eines Baseline Fragebogens und der Experience Sampling Methode (6 Erhebungen pro Tag) in einem Zeitraum einer Woche erhoben. Mittels Regressionsanalysen und Mehrebenenanalysen wurden die Zusammenhänge der essentialistischen Überzeugungen über das Altern und Offenheit für neue Erfahrungen mit Selbstbestimmung getestet.

Ergebnisse. Der Zusammenhang essentialistischer Überzeugungen über das Altern und Selbstbestimmung ist signifikant negativ. Der Einfluss der Offenheit auf die Selbstbestimmung ist nicht signifikant. Auch zeigte sich kein signifikanter verstärkender Effekt der Salienz des eigenen Alters auf den Zusammenhang der Überzeugungen und der empfundenen Selbstbestimmung. Diese Ergebnisse bieten insofern einen Erkenntnisgewinn, als dass spezifische Überzeugungen über das Altern im Vergleich zu der allgemeinen Persönlichkeitseigenschaft Offenheit für neue Erfahrungen eine größere Rolle im Zusammenhang mit Selbstbestimmung im Alterskontext zugesprochen werden kann. Diese Erkenntnisse betonen die Relevanz der Entwicklung von essentialistischen Überzeugungen im Alterskontext. Es bedarf allerdings noch weitere Forschung, um kausale Zusammenhänge zu identifizieren.

Schlüsselwörter: Altern, Selbstbestimmung, essentialistische Überzeugungen über das Altern, Offenheit für neue Erfahrungen, Experience Sampling Methode

Abstract Englisch

Background. The present study aims to investigate the influence of essentialist beliefs about aging (i.e., beliefs of rigid vs. flexible aging) on the perception of self-determination. Self-determination is considered a basic psychological need, which is significantly related to well-being and is shown to be particularly relevant in the context of aging. It is assumed that essentialist beliefs about aging exceeding the personality trait openness to new experiences (the tendency to be curious and to face challenges) are related to self-determination in the context of aging. Moreover, it is assumed that the salience of one's age strengthens the relationship of beliefs and self-determination.

Methods. Data from $N = 115$ subjects (18-85 years) were collected using a baseline questionnaire and the experience sampling method (6 surveys per day) over a period of one week. Linear regression and multilevel analyses were used to test the associations of essentialist beliefs about aging and openness to new experiences on perceived self-determination.

Results. The relationship between essentialist beliefs about aging and perceived self-determination is significantly negative. The effect of openness on self-determination is not significant. Also, there was no significant reinforcing effect of salience of one's age on the association of beliefs and perceived self-determination. These results offer insights insofar as in the context of aging essentialist beliefs about aging can be said to play a greater role in the context of self-determination compared to the general personality trait openness to new experiences. These findings emphasize the relevance of the development of essentialist beliefs in the context of aging. However, further research is needed to identify causal mechanisms.

Keywords: Aging, Self-determination, essentialist beliefs about aging, Openness for new Experiences, Experience Sampling Method