



universität
wien

Diplomarbeit

Titel der Arbeit

Kognitive Stile, Selbstkontrolle und Affektregulation im Entwicklungsabschnitt „Emerging Adulthood“

Emerging Adults, ihre kognitiven Stile, ihre Selbstkontrolle
und ihre Affektregulation

Verfasserin

Daniela Weigmann-Schier

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, im Juli 2009

Studienkennzahl: 298

Studienrichtung: Psychologie

Betreuer: Prof. Dr. Eva Dreher

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Frau Prof. Dr. Eva Dreher, die mir ermöglicht hat an diesem interessanten Thema zu forschen, für ihre Geduld, ihr Verständnis und ihre fachliche Kompetenz, an der sie mich als Studentin teilhaben lies. Viel hat dies zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen.

Außerdem danke ich Mag. Sigrid Muck, die mit ihrer positiven aufmunternden unterstützenden Art einen großen Beitrag zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen hat, für ihre fachliche Unterstützung und ihre persönliche Betreuung. Es tut gut, wenn man als Student weiß, dass man bei dem doch recht großen Projekt der Diplomarbeit nicht alleine gelassen ist.

Danke dafür!

Danken möchte ich auch meiner Familie, die sich immer wieder nach dem Fortschreiten meiner Arbeit erkundigt haben und ihre Unterstützung angeboten haben.

Vor allem danken möchte ich in dieser Hinsicht meiner Mutter, die sich viel Zeit zum Korrekturlesen genommen hat, obwohl sie viel zu tun hatte.

Eine großes Dankeschön gebührt auch meinen Freunden, die mich sehr unterstützt haben, motiviert haben, wo es ging, mir aber auch ehrlich gesagt haben, wenn sie gemerkt haben, dass es mir nicht gut geht, weil ich mir zu viel zugemutet habe.

Vielen Dank möchte ich auch den StudentInnen sagen, die an dieser Untersuchung teilgenommen haben und somit die Forschungsarbeit ermöglicht haben.

Last but not least möchte ich auch meinem Mann (und meinem Hund) danken, die in der Zeit des Diplomarbeitsschreibens und meiner Berufstätigkeit oft auf mich verzichten mussten. Danke für das Verständnis, den Beistand und die Unterstützung!

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	S. 5
1 Theoretischer Teil	S. 7
1.1 Emerging Adulthood	S. 7
1.2. Selbstkontrolle	S. 10
1.2.1 Begriffsbestimmung der Selbstkontrolle	S. 10
1.2.2 Positive Auswirkungen der Selbstkontrolle	S. 13
1.2.3 Fehler bei der Selbstregulation	S. 16
1.2.4 Selbstkontrolle als limitierte Ressource	S. 18
1.2.5 Verwandte Regulationskonstrukte	S. 20
1.2.5.1 Delay of Gratification	S. 20
1.2.5.2 Effortful Control	S. 23
1.2.5.3 Zwei-Prozess Modell der Regulation	S. 23
1.2.5.4 Andere Modelle	S. 24
1.3 Emotionskontrolle und Affektregulation	S. 25
1.3.1 Strategien und Verhaltensweisen zur Affekt Regulation	S.28
1.3.2 Die Rolle der Affekte bei Selbstregulationsprozessen	S. 29
1.4 Kognitive Entwicklung nach dem Jugendalter	S. 30
1.4.1 Forschungstraditionen der kognitiven Entwicklung	S. 30
1.4.2 Kognitive Entwicklung über die Adoleszenz hinaus	S. 32
1.5 Kognitive Stile	S. 33
1.5.1 Forschungsrichtungen zu kognitiven Stilen	S. 33
1.5.2 theoretische Annahmen zum Konstrukt „kognitiver Stil“	S. 35
1.5.3 Theorie des Mental Self Government	S. 37
1.6 Zusammenfassung und Ausblick	S. 42
2 Empirische Untersuchung	S. 43
2.1 Darstellung der Untersuchungsinstrumente	S. 43
2.1.1 MARS	S. 43
2.1.1.1 Beispielitems des MARS	S. 44
2.1.2 Self-Control Scale	S. 45
2.1.2.1 Beispielitems der Self-Control Scale	S. 45
2.1.3 Thinking Styles Inventory	S. 46
2.1.3.1 Beispielitems des Thinking Styles Inventory	S. 47
2.2 Stichprobe und Untersuchungsablauf	S. 48

2.2.1 Angaben zur Datenauswertung	S. 49
2.3 deskriptive Darstellungen	S. 50
2.3.1 deskriptive Darstellung der Stichprobe	S. 50
2.3.2 Deskriptive Statistiken der Untersuchungsinstrumente	S. 52
2.3.2.1 Deskriptive Statistiken der MARS	S. 52
2.3.2.2 Deskriptive Statistiken der Self-Control Scale	S. 53
2.3.2.3 Deskriptive Statistiken des Thinking Styles Inventory	S. 53
2.4 Ziel der Forschungsarbeit	S. 54
2.5 Darstellung der Fragestellungen	S. 54
3 Ergebnisdarstellung	S. 56
3.1 Alters- und Geschlechtsunterschiede	S. 56
3.2 mögliche Einflüsse und Zusammenhänge der 3 Konstrukte	S. 75
3.3 mögliche charakteristische Muster der Kognitiven Stile	S. 94
4 Ergebnisinterpretation	S. 96
5 Diskussion	S. 105
Literaturverzeichnis	S. 108
Abstract	S. 113
Anhang	S. 114
Self Control Scale	S. 114
Measure of Affect Regulation Styles	S. 115
Thinking Styles Inventory	S. 116
Curriculum Vitae	S. 119

Einleitung

Die Lebensjahre zwischen dem späten Teenageralter und den Zwanzigern beinhalten für junge Menschen in Industrienationen grundlegende Veränderungen und sind von tiefgründiger Wichtigkeit (Arnett, 2000).

Der heutige Weg für junge Menschen zum Erwachsensein ist ein langer (Arnett, 2004 b, S.3).

Da es sich bei diesem Lebensabschnitt um einen sehr unstrukturierten mit vielen Herausforderungen handelt, es also ein Abschnitt der Möglichkeiten ist, erscheint gerade für diesen wichtigen Entwicklungsabschnitt eine Betrachtung von Kompetenzen, die eine erfolgreiche Lebensführung ermöglichen als sinnvoll.

Natürlich sind verschiedene Kompetenzen für eine erfolgreiche Lebensbewältigung wichtig, in dieser Arbeit gilt das vorrangige Interesse aber

- der Kompetenz der Selbstkontrolle, also die Fähigkeit, eigene Gedanken, Verhalten, Emotionen und Impulse zu kontrollieren (Baumeister et al., 1994, zitiert nach Tangney, Baumeister & Bone, 2004),
- der Fähigkeit zur Affektkontrolle, das Management von subjektiven Gefühlszuständen (Larsen und Prizmic, 2004)
- und kognitiven Stilen, die individuelle Art und Weise der Informationsverarbeitung und –bearbeitung (Grigorenko & Sternberg, 1995).

Der Theoretische Teil dieser Diplomarbeit ist folgendermaßen aufgebaut:

Im ersten Kapitel wird ein Überblick über die Besonderheiten und Charakteristika des Emerging Adulthood gegeben, ein Entwicklungsabschnitt, der nach Ende der Adoleszenz beginnt und mit dem Übergang zum Erwachsensein endet.

Das zweite Kapitel beschäftigt sich mit der Kompetenz der Selbstkontrolle. Hier werden Definitionen vorgestellt, die positiven Auswirkungen der Selbstkontrolle und Fehler, die bei der Selbstkontrolle passieren können, angeführt.

Das dritte Kapitel handelt von Emotionskontrolle und im Besonderen von Affektregulation. Es wird ein Überblick über verschiedene Strategien zur

Affektregulation gegeben und die Rolle der Affekte bei der Ausübung der Selbstkontrolle an sich beleuchtet.

Das vierte Kapitel gibt einen kurzen Überblick über die kognitive Entwicklung im Jugendalter und über die verschiedenen Forschungstraditionen der kognitiven Entwicklung. Zudem werden einige Forschungsergebnisse und –ansätze genannt, die ein Fortdauern der kognitiven Entwicklung über das Ende der Adoleszenz hinaus für möglich und wahrscheinlich erachten.

Das fünfte Kapitel beschäftigt sich mit kognitiven Stilen. Es wird ein Überblick über verschiedene Forschungsrichtungen zu dem Konstrukt der kognitiven Stile gegeben und einige bekannte Stilkonzepte kurz vorgestellt. Zudem werden wichtige Charakteristika der kognitiven Stile erklärt und schließlich eine sehr neue Theorie zu Denkstilen, einer Ausprägung der kognitiven Stile, vorgestellt, die Mental Self Government Theorie (Sternberg, 1988, 1990, zitiert nach Sternberg, 1996).

Dann werden die Untersuchungsinstrumente, die im Rahmen des empirischen Teils verwendet worden sind, inklusive einiger Beispielitems vorgestellt.

Des weiteren wird die Stichprobe, die zur empirischen Untersuchung herangezogen worden ist, dargestellt sowie die Rekrutierung und der Untersuchungsablauf.

Nach einer kurzen Beschreibung zur Datenauswertung folgt die deskriptive Darstellung der Stichprobe (Alters- und Geschlechtsverteilung) und der Untersuchungsinstrumente im Rahmen der vorliegenden Stichprobe.

In den darauf folgenden Kapiteln werden die Ziele der Forschungsarbeit und die Fragestellungen der vorliegenden Arbeit vorgestellt.

Gefolgt wird dies von der Ergebnisdarstellung und Ergebnisinterpretation.

Die abschließende Diskussion weist auf Besonderheiten dieser wissenschaftlichen Arbeit hin, gibt aber auch Hinweise auf deren Schwachstellen und Einschränkungen und liefert mögliche Hinweise auf weiterführende Forschungsmöglichkeiten, die sich aus den Ergebnissen dieser Diplomarbeit ableiten lassen, und zeigt Möglichkeiten der Praxisnutzung der durch diese Diplomarbeit gewonnenen Erkenntnisse auf.

1 Theoretischer Teil

1.1 Emerging Adulthood

Im Alter von achtzehn bis Ende zwanzig erforschen junge Menschen die Möglichkeiten, die sich ihnen in zwischenmenschlichen intimen Beziehungen und in der Arbeit bieten und entwickeln sich schrittweise dahin dauerhafte Entscheidungen zu treffen (Arnett, 2004 b, S.3).

Emerging Adults erkunden oft viele unterschiedliche Lebensausrichtungen in Liebe, Arbeit und Weltanschauungen (Arnett, 2000).

Dieser Lebensabschnitt ist einerseits mit großen Hoffnungen und Träumen verbunden, andererseits aber auch mit Angst und Unsicherheit, weil die jungen Menschen ein sehr unregelmäßiges Leben führen und viele auch nicht wissen, wohin sie ihre Erforschungen führen.

Die Ausbildung von jungen Erwachsenen dauert heute um etliche Jahre länger als früher. Junge Erwachsene wechseln heutzutage öfter ihren Job, da sie nach Jobs suchen, die nicht nur gut bezahlt, sondern auch persönlich erfüllend sind.

Das höhere Heiratsalter, der spätere Zeitpunkt, Eltern zu werden, die längerer Dauer von höherer Bildung und die verlängerte Instabilität des Jobs während der Zwanziger Jahre spiegeln die Entwicklung eines neuen Lebensabschnitts für junge Menschen in den USA und anderen Industrieländern wieder.

Dieser Lebensabschnitt reicht von den späten Teenagerjahren bis Mitte, Ende dreißig (Arnett, 2000).

Arnett (2000) stellt diesen Lebensabschnitt in einer neuen Entwicklungstheorie vor, die vom späten Teenageralter bis Mitte, Ende zwanzig liegt, mit Fokus auf dem Alter von achtzehn bis fünfundzwanzig Jahre, das Emerging Adulthood.

Dieser Lebensabschnitt ist nicht einfach verlängerte Adoleszenz, weil Menschen im Emerging Adulthood viel weniger unter elterlicher Kontrolle stehen, sondern es ist eher ein Abschnitt unabhängiger Lebenserforschung (Arnett, 2000).

Arnett (2000) hält es für sinnvoll, Adoleszenz als das Lebensalter zwischen zehn und achtzehn Jahren zu definieren. Junge Menschen in dieser Altersgruppe leben bei ihren Eltern, erleben die körperlichen Veränderungen in der Pubertät, gehen in die Sekundärschule und sind Teil einer schulbasierten Peer-Kultur.

Keiner dieser Zustände bleibt nach dem Alter von achtzehn Jahren normativ, weswegen es nicht adäquat sei, das späte Teenageralter und die frühen Zwanzigerjahre späte Adoleszenz zu nennen. Das Alter von achtzehn Jahren markiert zudem eine Vielfalt von legalen Veränderungen (Arnett, 2000).

Emerging Adulthood ist aber auch nicht ident mit dem Begriff „junges Erwachsenenalter“, weil der Begriff „junges Erwachsenenalter“ impliziert, dass ein frühes Stadium an Erwachsensein bereits erreicht ist. Allerdings haben heutzutage junge Menschen im Alter von zwanzig bis dreißig noch nicht die Lebensübergänge erlebt, die mit dem Erwachsensein verbunden sind, sei es Eheschließung oder Elternschaft (Arnett, 2004).

Individuen im Entwicklungsabschnitt des Emerging Adulthood“ sind gekennzeichnet durch relative Unabhängigkeit von sozialen Rollen und normativen Erwartungen.

Sie sind nicht mehr so abhängig wie sie es in der Kindheit und im Jugendalter waren, haben aber noch nicht die fortdauernden Verantwortlichkeiten übernommen, die standardmäßig für das Erwachsenenalter gelten (Arnett, 2000).

Die Einstellung von jungen Menschen zur Bedeutung und zum Wert des Erwachsenwerdens und zur Übernahme der Rolle eines Erwachsenen hat sich stark geändert. Erwachsensein und die Verpflichtungen, die damit übernommen werden, bieten einerseits Sicherheit und Stabilität, andererseits werden sie oftmals als das Ende der eigenen Unabhängigkeit, das Ende der Spontaneität und das Ende der uneingeschränkten Möglichkeiten wahrgenommen (Arnett, 2004 b).

Emerging Adulthood ist auch nicht gleichbedeutend mit dem Übergang zum Erwachsenenalter. Zwar findet der Übergang zum Erwachsenenalter bei den meisten Menschen in der Altersspanne, in der sich auch das Emerging Adulthood befindet, statt. Wenn man vom Übergang zum Erwachsensein spricht, liegt der Fokus allerdings darauf, wie sich die Individuen in diesem kommenden Lebensabschnitt

entwickeln werden und vernachlässigt dadurch, was die Individuen im Augenblick ausmacht.

Zudem impliziert der Begriff „Übergang zum Erwachsenenalter“ eine kurze Dauer zwischen Adoleszenz und jungem Erwachsenenalter, eine kurze Zeitspanne, die zwei länger dauernde Lebensperioden, die Adoleszenz und das Erwachsenenalter, miteinander verbindet (Arnett, 2007).

Nach Arnett (2004 b, S. 8) hat das Emerging Adulthood fünf Hauptmerkmale:

- Alter der Erkundung der eigenen Identität
- Alter der Instabilität
- Selbst-Fokus: Emerging Adulthood ist das Lebensalter, das am stärksten selbstfokussiert ist
- Gefühl des „Dazwischenstehens“, sich am Übergang befinden, weder Adoleszenz noch Erwachsensein
- Alter der Möglichkeiten

Emerging Adulthood ist ein sehr heterogener Lebensabschnitt, wenig, was im Emerging Adulthood geschieht oder geschehen kann, ist normativ, also allgemeingültig.

Die Möglichkeiten, die junge Menschen im Lebensabschnitt des Emerging Adulthoods haben, sind sehr unterschiedlich. Die Möglichkeiten des Ausprobierens in verschiedenen Lebenslagen sind nicht für alle Individuen in diesem Lebensabschnitt gleich vorhanden und zudem unterscheiden sich Individuen in dem Ausmaß, in dem sie ihre Möglichkeiten ausforschen.

Die Altersspannenangabe ist daher nur ein ungefährrer Indikator für das Emerging Adulthood.

Während die Altersangabe von achtzehn Jahren für den Beginn des Emerging Adulthood sinnvoll ist, da die meisten Personen mit achtzehn Jahren die Sekundärschule abschließen, dem Gesetz folgend ab dann als erwachsen gelten und oftmals aus ihrem Elternhaus ausziehen, ist das Ende nicht mit einem speziellen Alterswert sinnvoll anzugeben. Für die meisten Individuen intensiviert sich der Übergang vom Emerging Adulthood zum Erwachsensein in den späten Zwanzigerjahren und wird meist mit dem Alter von rund dreißig Jahren erreicht, demographisch, subjektiv und der Identitätsbildung entsprechend.

Emerging Adulthood stellt eher eine Übergangsperiode dar, die zum Erwachsensein führt und verschiedenen Emerging Adults erreichen das Erwachsensein mit unterschiedlichem Alter (Arnett, 2000).

Drei Konstrukte, die Fähigkeit zur Selbstkontrolle, die Fähigkeit zur Affektregulation und die kognitiven Stile, die immer wieder als mit einer erfolgreichen Lebensbewältigung zusammenhängend genannt werden, sollen im Folgenden genauer dargestellt werden.

1.2 Selbstkontrolle

1.2.1 Begriffsbestimmung der Selbstkontrolle

Die Begriffe Selbstkontrolle und Selbstregulation verweisen auf die Fähigkeit eines Individuums eigene Reaktionen, Gedanken, Gefühle und Taten zu ändern oder zu überwinden.

Selbstkontrolle ist die Ausübung von Kontrolle des Selbst über das Selbst.

Selbstkontrolle tritt dann auf, wenn eine Person versucht, die Art und Weise, wie sie normalerweise denken, fühlen oder handeln würde, zu beeinflussen.

Selbstkontrolle bezieht sich somit auf Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen.

Abläufe von Selbstkontrolle sind eine Anzahl von kontrollierten Prozessen, in denen das Selbst Kontrolle über eigene Verhaltensweisen ausübt, anstatt sie automatisiert und in gewohnter Weise ablaufen zu lassen.

Ohne Selbstkontrolle würde die Person ihr normales, typisches und eventuell auch unerwünschtes Verhalten zeigen.

Kontrollierte Prozesse, wie sie während der Prozesse der Selbstkontrolle ablaufen, sind anstrengender, aber auch flexibler als automatische Prozesse (Muraven & Baumeister, 2000).

Selbstregulation ist Bestandteil vieler verschiedener Aufgaben oder Tätigkeiten, angefangen vom Aufstehen morgens bis hin zur Lenkung und Fokussierung seiner Aufmerksamkeit (Vohs, K. D. & Heatherton, T. F., 2000).

Heckhausen und Schulz (1995) weisen dem Konzept der Kontrolle auf Grund seiner vielfältigen Einflüsse auf verschieden entwicklungsbedingte Vorgänge, aber auch auf die intellektuelle Leistungsfähigkeit, Gesundheit und soziales Verhalten eine besondere Bedeutung in der gesamten Lebensspanne des Menschen zu.

Besonders der adaptive und funktionale Wert von Vorgängen, die mit Selbstkontrolle und Selbstregulation zu tun haben, wird hervorgehoben.

Sie betonen die Idee, dass Individuen Kontrolle über ihre Umwelt ausüben möchten, um Sicherheit zu gewinnen und unvorgesehenen Ereignissen vorzubeugen.

Individuen sind verunsichert, wenn sie die Kontrolle über die sie betreffenden Vorgänge in ihrem Umfeld verlieren und verspüren negative Stimmung, wenn sie eines voraussichtlichen oder tatsächlichen Kontrollverlusts gewahr werden.

Hohe Ausprägungen der Selbstkontrolle gehen einher mit besserer psychosozialer Anpassung und weniger Problemen und Schwierigkeiten über die Lebensspanne hinweg. Niedrige Selbstkontrolle steht in Beziehung zu vermehrten emotionalen und verhaltensmäßigen Problemen im Jugendalter (Finkenauer, Engels & Baumeister, 2005).

Vielfach werden die Begriffe Selbstkontrolle und Selbstregulation in der Literatur als identisch verwendet.

Baumeister (2002) meint, dass Selbstregulation die weitere Bezeichnung ist, die unbewusste und bewusste Prozesse mit einschließt und für alle Verhaltensweisen verwendet werden kann, die durch Ziele und Standards gelenkt werden.

Selbstkontrolle ist der engere Begriff, der für willentliche und bewusste Anstrengungen, Verhalten zu ändern, vorwiegend durch das Widerstehen von Impulsen oder Versuchungen, steht. Finkenauer, Engels und Baumeister (2005) heben hervor, dass es sich bei diesen Impulsen um gesellschaftlich nicht akzeptierte und unerwünschte handelt.

Selbstkontrolle beinhaltet bewusste Anstrengungen, gewisse Verhaltensweisen an ihrem Auftreten zu hindern oder das Auftreten des Verhaltens zu modifizieren, bevor es hervortritt.

Vier Bereiche der Selbstkontrolle wurden von Baumeister et al. (1994, zitiert nach Tangney, Baumeister & Bone, 2004) festgelegt:

- Gedankenkontrolle
- Emotionskontrolle
- Impulskontrolle
- Verhaltenskontrolle

Baumeister (2002) bezieht sich, wenn er von Selbstkontrolle schreibt, v.a. auf die Art und Weise, wie ein Individuum seine Reaktionen beeinflussen kann und sein inneres Befinden verändern kann.

Dies entspricht der „operativen“ Phase des Feedback-Schleifen-Models von Carver und Scheier (1998).

Diese Feedbackschleife ist ein Prozess, der vom Individuum überwacht wird und in dem immer wieder der gegenwärtige Stand gegen Standards, z.B. Ziele oder Erwartungen, getestet wird, um die Annäherung oder die Entfernung zum gewünschten Ergebnis überprüfen zu können und das Verhalten dementsprechend zu modifizieren oder beizubehalten.

Wenn Differenzen zwischen Standards und der Ist-Situation wahrgenommen und überwunden werden sollen, kommt Selbstkontrolle zum Tragen. Oftmals besteht dieses Handeln dann im „sich selbst Ändern“.

Weil Menschen bestimmte Eigenheiten aufweisen, die auch die Art und Weise, in der das Individuum denkt, fühlt und handelt, beeinflussen, beinhaltet das Ändern des Selbst oft v.a. das Ändern dieser existierenden Eigenheiten (Muraven & Baumeister, 2000).

Die Regulation der Gedankengänge, der Emotionen oder des Befindens, das Widerstehen unerwünschter Impulse und Ausführen des optimalen Verhaltens, zum Beispiel durch Durchhaltevermögen, stellen wichtige Möglichkeiten des Selbst dar, seine ursprünglichen Verhaltensweisen nicht auszuführen, seine emotionalen und gedanklichen Zustände und sein Verhalten zu verändern.

Angewohnheiten zu durchbrechen, Verführungen zu widerstehen und gute Selbstdisziplin zu halten spiegeln die Fähigkeit des Selbst sich selbst zu kontrollieren wider (Tangney, Baumeister & Bone, 2004).

1.2.2 Positive Auswirkungen der Selbstkontrolle

Auf einige positive Auswirkungen der Selbstkontrolle wurde im oberen Abschnitt schon hingewiesen.

Eine umfassende Studie, die die positiven Auswirkungen der Selbstkontrolle aufzeigte, führten Tangney, Baumeister und Bone (2004) durch.

Die Ergebnisse dieser Studie weisen auf die vielfältigen Vorteile von hoch ausgeprägter Selbstkontrolle hin.

Die wichtigsten Ergebnisse der Studie sind hier kurz angeführt:

- Personen mit höherer Selbstkontrolle hatten bessere Noten als jene mit niedriger Selbstkontrolle.
- Personen mit höherer Selbstkontrolle berichteten von weniger Problemen bei der Regulation des Essverhaltens und der Kontrolle von Alkoholkonsum.
- Personen mit höherer Selbstkontrolle zeigten eine bessere psychische Anpassung und berichteten von weniger psychischen Problemen als Individuen mit niedrigerer Selbstkontrolle.
- Personen mit höherer Selbstkontrolle berichteten von einem besseren Selbstwertgefühl als Personen mit niedrigerer Selbstkontrolle. Individuen mit hoher Selbstkontrolle sehen sich als wertvolle und würdige Individuen und können diese Sichtweise über die Zeit und über verschiedene Situationen hinweg aufrecht erhalten.
- Selbstkontrolle zeigte sich als positiv korreliert mit Gewissenhaftigkeit.
- Individuen mit hoher Selbstkontrolle berichteten von höherer emotionaler Stabilität.
- Weniger stark zeigte sich der Zusammenhang von Selbstkontrolle und Perfektionismus. Auch wenn es auf den ersten Blick scheinen mag, dass Perfektionismus hohe Ausprägungen an Selbstkontrolle beinhaltet, wird von Perfektionisten oft berichtet, dass sie Probleme damit haben, ihre perfektionistischen Standards in Situationen und bei Aufgaben, bei denen sie eigentlich nicht notwendig wären, aufzuweichen.

- Ein sicherer Bindungsstil ist positiv korreliert mit der Fähigkeit zur Selbstkontrolle. Das heißt Selbstkontrolle stärkt und wird gestärkt durch gute und stabile zwischenmenschliche Beziehungen.
Vermeidende und ängstlich-ambivalente Bindungsstile waren negativ mit der Fähigkeit zur Selbstkontrolle korreliert.
- Empathie, also die Fähigkeit die Perspektiven und Sichtweisen anderer Individuen anzunehmen, und das Mitfühlen mit anderen Individuen wird allgemein als grundlegende soziale Kompetenz verstanden.
Selbstkontrolle war positiv korreliert mit der Fähigkeit zur Perspektivenübernahme.
- Selbstkontrolle hing auch mit den Reaktionen der Individuen auf Ärger zusammen.
Hohe Selbstkontrolle war negativ korreliert mit übelwollenden und reizbaren Absichten, wie z.B. seinem Ärger Luft zu machen und mit nach außen gerichteter Aggression physischer, verbaler, symbolischer oder indirekter Art.
Individuen mit höherer Selbstkontrolle ließen sich nicht so lange von ihrem Ärger beeinflussen, berichteten von weniger nach innen gerichteter Aggression und von einem konstruktiveren Umgang mit Ärger als Individuen mit niedrigerer Selbstkontrolle.
- Personen mit hoher Selbstkontrolle berichteten von weniger Schamgefühl aber mehr schamfreiem Schuldbewusstsein als Personen mit niedrigerer Selbstkontrolle.
Personen mit hoher Selbstkontrolle übernehmen Verantwortung für ihre Taten, sie haben das Augenmerk auf die Auswirkungen ihres Verhaltens und versuchen, ihre Fehler wieder gut zu machen.

Trotz der genannten Vorteile stellt sich die Frage, ob ein zu viel an Selbstkontrolle schädlich sein kann.

Hierzu gibt es zwei Theorien:

Die eine besagt, dass zu viel und zu wenig Selbstkontrolle schädlich sein kann.

Die andere Theorie besagt, dass zwar ein zu wenig an Selbstkontrolle negative Auswirkungen hat, es sich aber umso auswirkt, je höher die Selbstkontrolle ist.

Die zweite Theorie geht davon aus, dass Selbstkontrolle nicht durch zu viel von ihr schädlich sein kann, allerdings durchaus, wenn die Selbstkontrolle missbraucht wird.

In der Studie von Tangney, Baumeister und Bone (2004) konnten keine Hinweise gefunden werden, dass zu viel Selbstkontrolle schädlich wäre.

Im Gegenteil, es scheint, dass es für Individuen umso vorteilhafter ist, je höher ihre Selbstkontrolle ausgeprägt ist.

Überkontrollierten Individuen scheint es allerdings an der Fähigkeit zu mangeln, ihre Selbstkontrolle zu kontrollieren.

Menschen, die wirklich gut in Selbstkontrolle sind, haben die Fähigkeit, Selbstkontrolle dann auszuüben, wenn sie erwünscht ist und sie zu unterlassen, wenn sie nicht erwünscht ist.

Selbstkontrolle wird in dieser Arbeit folgend der Ausführungen von Finkenauer, Engels und Baumeister (2005) als bewusste, willentliche, mit Kraftaufwand verbundene, menschliche Fähigkeit mit den oben angeführten positiven Auswirkungen verstanden.

Selbstkontrolle beinhaltet der gewählten Definition zufolge sowohl die Regulierung unerwünschter Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen als auch die Mobilisierung erwünschter Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen.

Zudem scheint die Annahme sinnvoll, dass es für Individuen umso zielführender ist, je höher ihre Selbstkontrolle ausgeprägt ist (Tangney, Baumeister & Bone, 2004).

Wichtig für effektive Selbstregulation ist es, oft schon frühzeitig ändernd in Vorgänge einzugreifen. Dafür ist Aufmerksamkeit wichtig.

Es ist wichtig, diese Aufmerksamkeit über den unmittelbaren Stimulus hinaus zu lenken, und somit die Gegenwart im Kontext zukünftiger Angelegenheiten zu betrachten.

Daher ist die Fähigkeit zum Delay of Gratification, die Fähigkeit zum Bedürfnisaufschub eine der wichtigsten Wurzeln für die Selbstregulationstheorie (Baumeister & Heatherton, 1996).

Die direkten Zusammenhänge zwischen Emotionen, Aufmerksamkeit und Selbstregulationen sind nicht klar.

Die Überlegungen von Baumeister & Heatherton (1996) gehen dahin, dass Emotionen die Aufmerksamkeit auf den Emotionsauslöser lenken. Zudem scheinen Emotionen die Aufmerksamkeit eher auf das Hier und Jetzt zu lenken.

1.2.3 Fehler bei der Selbstregulation

Selbst-Regulation ist ein komplexer, facettenreicher Prozess und kann wegen unterschiedlicher Umstände zusammenbrechen.

Möglichkeiten von Selbstregulationsfehlern bestehen in der Unterregulation und in der Fehlregulation.

Unterregulation besteht dann, wenn keine oder zu wenig Ausführung von Regulation vorhanden ist, Fehlregulation dann, wenn Regulation zwar ausgeübt wird, aber fehlgeleitet oder kontraproduktiv ist, so dass das erwünschte Ergebnis nicht erreicht wird (Baumeister & Heatherton, 1996).

Die Ursachen für Selbstregulationsfehler sind vielfältig.

So ist es zum Beispiel möglich, dass keine Standards vorhanden sind, mit denen verglichen werden kann, dass die Kontrolle der Übereinstimmung zwischen den tatsächlichen Handlungen, Gedanken und den Intentionen nicht mit der nötigen Aufmerksamkeit bedacht wird oder aber, dass das Individuum Variablen regulieren möchte, die von ihm nicht reguliert werden können.

Auch ist es möglich, dass Regulation versucht wird in Bezug auf einen bestimmten Standard, der für das eigentliche Ziel der Regulation irrelevant ist.

Fehler in der Selbstregulation passieren auch, wenn Standards beibehalten werden, denen nicht entsprochen werden kann, weil sie zu anspruchsvoll sind oder wenn ein wichtiger Standard in Konflikt zu einem oder mehreren anderen Standards steht.

Für erfolgreiche Selbstregulation sind klare, sinnvolle und stabile Standards unerlässlich (Baumeister & Heatherton, 1996).

Standards bezeichnen hier, wie bereits erwähnt, die Ziele oder Erwartungen, durch die, folgend der operativen Phase der Feedbackschleife nach Carver und Scheier (1998), die Annäherung oder Entfernung zum gewünschten Ergebnis des Selbstkontrollprozesses überprüft wird.

Fehler bei der Selbstregulation sind außerdem wahrscheinlicher, wenn die Ziele sehr eingeschränkt nach dem „Alles oder Nichts“-Prinzip festgesetzt werden (Carver & Scheier, 1996).

Folgend der Ausführungen von Baumeister und Heatherton (1996) bestehen Fehler in der Selbstregulation in der Unterregulation und in der Fehlregulation der Selbstkontrolle.

Möglichkeiten der Unterregulation:

- Fehlen klarer, stabiler und bestehender Standards
- keine oder mangelnde Selbstbeobachtung des eigenen Verhaltens
- fehlerhafte oder mangelnde Stärke, die Vorgänge, die kontrolliert werden sollen, zu überwinden

Möglichkeiten der Fehlregulation:

- falschverstandene Zusammenhänge, falsche Vorstellungen über sich und die Welt, falsche Annahmen über Emotionen.
Ärger zu unterdrücken führt z.B. oft dazu, dass die betreffende Person noch verärgerter wird.
- im Vorhinein zum Scheitern verurteilte Anstrengungen, Dinge zu kontrollieren, deren Kontrolle nicht möglich ist (z.B.: Versuch der Unterdrückung von Gedanken)
- Ausüben der Selbstkontrolle, die sich auf eher periphere, eher irrelevante Teile eines Problems bezieht. Probleme bestehen meist aus konkreten praktischen Bestandteilen und subjektivem, emotionalem Stress.
Oft konzentrieren sich Individuen dann darauf, ihre Emotionen zu regulieren und übersehen die zu Grunde liegenden praktischen Aspekte, und es kommt manchmal so weit, dass dadurch das Problem ungelöst bleibt oder sogar verschlimmert wird.

- Konzentration und erste Priorität auf Affektregulation lenken führt oft auch zu fehlender Impulskontrolle

1.2.4 Selbstkontrolle als limitierte Ressource, das Limited Strength Model

Die Fähigkeit des menschlichen Organismus, die eigenen Reaktionsweisen zu überwinden, zu unterbrechen oder zu verändern, ist eine sehr wichtige Funktion des Menschen.

Diese Fähigkeit hat Auswirkungen auf ein weites Gebiet an Möglichkeiten im täglichen Leben, angefangen beim Rauchen, bei bestimmten Essgewohnheiten bis hin zu kriminellen Verhalten.

Selbstkontrolle ist mit Erfolg in vielen Aspekten des Lebens verknüpft (Muraven, Tice & Baumeister, 1998).

Muraven, Tice und Baumeister (1998) gehen davon aus, dass diese Fähigkeit der Selbstkontrolle limitiert ist.

Das heißt: Menschen haben keine unendliche Fähigkeit zu dieser Selbstkontrolle, sondern es handelt sich um eine Art limitierter Ressource, die, wenn sie eingesetzt wurde, schwächer wird und erst nach einer Zeit der Erholung wieder voll eingesetzt werden kann.

Das „limited strength-model“ besagt, dass die Kapazität zur Selbstkontrolle eine limitierte Ressource ist.

Es ist eine bestimmte Kapazität an Selbstkontrollkraft verfügbar, was impliziert, dass, wenn Selbstkontrolle für einen Zweck verwendet wurde, für folgende Situationen, in denen Selbstkontrolle notwendig wäre, weniger davon zur Verfügung steht.

Allerdings erholt sich die Kapazität der Selbstkontrolle nach einiger Zeit wieder, und steht dann wieder in ihrer vollen Kraft zur Verfügung.

Dem Konzept der limitierten Kapazität der Selbstkontrolle liegt zudem die Annahme zu Grunde, dass alle Bereiche, in die Selbstkontrolle einfließt, von der gleichen Ressource ausgehen.

Das „strength model“ der Selbstkontrolle besteht aus drei wichtigen Aspekten:

- der Prozess der Selbstkontrolle verbraucht eine bestimmte Ressource, die nach dem Verbrauch vermindert ist.
- Erfolg der Selbstkontrolle ist von der Verfügbarkeit dieser bestimmten Ressource abhängig.
- Alle Formen der Selbstkontrolle beanspruchen diese Ressource.

Selbstkontrolle ist wichtig für den ausführenden Anteil des Ich, der Entscheidungen trifft, Verhalten beginnt oder unterbricht oder Kontrolle ausübt.

Die Ressource der Selbstkontrolle ist limitiert mit einer begrenzten Kapazität, das heißt, Menschen können nur eine begrenzte Anzahl an herausfordernden Situationen auf einmal bearbeiten. Dieser Verlust von Selbstkontrollkraft ist allerdings nicht dauerhaft, sondern die Ressource wird wieder aufgefüllt.

Ob Selbstkontrolle erfolgreich ausgeübt werden kann oder nicht, hängt von der interindividuell unterschiedlich stark ausgeprägten Stärke der Ressource ab.

Die Selbstkontrollstärke steigt mit der Ausübung von Selbstkontrolle an, wie ein Muskel, der durch Übung kräftiger wird. Durch Ausübung von Selbstkontrolle wird somit auch der Kraftaufwand für folgende Ausübung von Selbstkontrolle verringert.

Und es scheint zudem möglich, die Menge der zur Verfügung stehenden Selbstkontrollressource über die Zeit zu erhöhen (Muraven & Baumeister, 2000).

In den von Muraven, Tice und Baumeister durchgeführten Untersuchungen zu dem „strength model“ der Selbstregulation beeinträchtigte die Ausübung von Selbstregulation in einem Gebiet die nachfolgende Selbstregulation in sehr unterschiedlichen Gebieten. Daraus lässt sich schließen, dass Anstrengungen, Gedanken und Gefühle zu kontrollieren, alle die selbe Ressource benötigen.

Es wurde dabei untersucht, wie sich die Ausübung von Selbstkontrolle in einem Gebiet auf die Ausübung der Selbstkontrolle auf die Kontrolle von Gedanken und Gefühlen, auf die körperliche Ausdauer und die Beharrlichkeit bei schwierigen Aufgaben auswirkt.

Auch die Untersuchungen, die von Vohs und Heatherton (2000) durchgeführt wurden, sprechen für die Theorie des „strength models“ der Selbstkontrolle.

Die Annahme, dass Ausübung von Selbstregulation in verschiedenen Gebieten die Ausübung von Selbstkontrolle in nachfolgenden Situationen beeinträchtigt, wurde auch durch Untersuchungen von Baumeister, Bratslavsky, Muraven und Tice (1998) bestätigt. Zudem weisen die Ergebnisse darauf hin, dass die Kontrolle der Gedanken, die Kontrolle von Emotionen bzw. Stimmung, die Impulskontrolle und die aufgabenbezogene Leistung, die vier Bereiche der Selbstkontrolle, dieselbe Ressource brauchen.

Wie kann nun aber diese Ressource, wenn sie einmal verbraucht wurde, wieder aufgetankt werden?

Eine Möglichkeit ist Schlaf oder Ausruhen.

Zudem scheinen positive Emotionen einen Beitrag zu leisten, dass die Ressource zur Selbstkontrolle wieder aufgeladen werden kann (Baumeister, 2002).

Menschen, die in positive Stimmung versetzt wurden, zeigten weniger Anzeichen einer Erschöpfung in der Selbstkontrollstärke, ein Hinweis dass die gute emotionale Verfassung geholfen hat, dem erschöpfenden Effekt der ersten gestellten Aufgabe entgegenzuwirken (Tice, Dale & Baumeister, 2000, zitiert nach Baumeister, 2002).

1.2.5 Verwandte Regulationskonstrukte

1.2.5.1 Delay of Gratification

Um effektiv handeln zu können, müssen Individuen willentlich unmittelbare Belohnungen aufschieben und um späterer Erfolge willen zielgerichtetes Verhalten einsetzen und aufrechterhalten (Mischel, Shoda & Rodriguez, 1989).

Dieser Prozess wird beschrieben unter dem Begriff des „Delay of Gratification“, des Belohnungsaufschubs und wird als zukunftsorientierte Selbst-Kontrolle verstanden.

Auf erwünschte Ergebnisse zu warten und bei seinem Vorgehen auf dem Weg zum Ziel zukünftige Konsequenzen zu berücksichtigen, ist für das richtige Planen, von dem komplexe zielgerichtete Handlungen abhängen, unumgänglich (Mischel, 1974).

Individuelle Unterschiede in der Fähigkeit zum Bedürfnisaufschub sind schon früh in der Entwicklung erkennbar. Jene Vierjährigen, die ihre Bedürfnisse länger aufschieben konnten als andere gleichaltrige Versuchsteilnehmer, entwickelten sich als kognitiv und sozial kompetentere Erwachsene, die bessere Ergebnisse in der Schule erreichten und besser mit Frustrationen und Stress umgehen konnten (Mischel, Shoda & Rodriguez, 1989).

In experimentellen Anordnungen zur Testung der Fähigkeit des Bedürfnisaufschubs (Kinder konnten zwischen einer kleinen Belohnung sofort oder einer größeren Belohnung nach einer längeren Wartezeit entscheiden) wurde festgestellt, dass die Hinwendung der Aufmerksamkeit auf die Belohnung, also das Betrachten der direkten Belohnung, zu einer signifikanten und stark verkürzten Dauer der Fähigkeit des Belohnungsaufschubs führte.

Viele Kinder verwendeten Ablenkung als effektive Strategie des Belohnungsaufschubs, indem sie ihren Blick von der Belohnung abwandten, ihre Augen zuhielten, sangen oder leise mit sich selber sprachen. Sie richteten also ihre Aufmerksamkeit und ihre Gedanken weg von den frustrierenden Anteilen des Delay of Gratification und schafften so eine Verwandlung einer unangenehmen Wartesituation in eine angenehmere Nicht-Warte-Situation.

Interessant ist, dass durch die Richtung der Aufmerksamkeit auf eine Abbildung der Belohnung eine Verlängerung der Belohnungsaufschubdauer möglich war.

Erklärt wird dies dadurch, dass die affektive Erregung bei der Betrachtung der Abbildung der Belohnung bei weitem nicht so stark ist wie bei der Betrachtung der Belohnung an sich und dass die Abbildung dabei hilft, das zielgerichtete Aufschubverhalten zu leiten und aufrecht zu erhalten (Mischel, 1974).

Hot/Cool System im Prozess des Delay of Gratification:

Das Hot/Cool-System (Metcalf und Mischel, 1999) beschäftigt sich mit der Rolle der Emotionen und Kognitionen im Prozess des Delay of Gratification.

Das „kalte“ kognitive System ist spezialisiert auf komplexe räumlich-zeitliche und episodische Repräsentationen und Gedanken.

Das „heiße“ emotionale System ist spezialisiert auf schnelle emotionale Abwicklungen und arbeitet auf Basis von konditionierten oder nichtkonditionierten Auslösern.

Für die Selbstregulation und zielgerichtete Volition ist die Interaktion der beiden Systeme von überaus großer Wichtigkeit, was bedeutet, dass für eine erfolgreiche Selbstregulation sowohl kognitive Aspekte, aber auch das Miteinbeziehen der Emotionen unumgänglich sind.

Die leitenden überwachenden Funktionen und das Arbeitszeitgedächtnis des „Cool Systems“ ermöglichen es, das Ziel im Fokus zu behalten, während man es und den Fortschritt auf dem Weg zum Ziel verfolgt.

Somit beinhaltet das „Cool System eine strategische Komponente.

Das „Hot System“ leistet einen Beitrag zu den Gefühlskomponenten, die beteiligt sind. Alle Bereiche der Stimuluskontrolle, charakterisiert durch unmittelbare automatische Auslöser, konditionierte Reaktionen, Stereotypen und die Tatsache, dass affektive Reaktionen sehr schnell und unmittelbar auslösbar sind, sind Teile des „Hot Systems“.

Das Problem der Stimuluskontrolle ist zentral in der menschlichen Selbstregulation.

Das „Hot/Cool“ System arbeitet auf verschiedene Arten miteinander zusammen, sogenannte Hot Nodes und Cool Nodes können auf verschiedene Arten und Weisen miteinander interagieren.

Entwicklungsbezogen lässt sich feststellen, dass das „Hot System“ in der menschlichen Entwicklung sehr früh auftritt und bereits in den frühesten Lebensjahren aktiv ist, in denen das „Cool System“ noch nicht entwickelt ist. Mit dem Alter lässt sich ein Wechsel in der Dominanz der beiden Systeme zu Gunsten des „Cool Systems“ feststellen.

Das Konzept der Willpower bezeichnet laut Metcalf und Mischel (1999) die Fähigkeit, impulsive Reaktionen zu vermeiden, die dem Individuum schaden würden.

Ego Control spielt eine Rolle im Prozess des „Delay of Gratification“, bei der Ermöglichung des Widerstehens, der Aufrechterhaltung und Ausübung von Selbstkontrolle.

1.2.5.2 Effortful Control

Unter Effortful-Control wird der willentliche Prozess verstanden, das Auftreten, die Art, Intensität und Dauer von Gefühlszuständen zu beginnen, zu verhindern, aufrecht zu erhalten oder zu verändern (Eisenberg, Valiente, Fabes, Smith, Reiser, Shepard, Losoya, Guthrie, Murphy & Cumberland, 2003).

1.2.5.3 Zwei-Prozess Modell der Regulation

Rothbaum, Weisz und Snyder (1982) verstehen Kontrolle als einen Prozess, der aus zwei Teilen besteht.

Der eine Teil beinhaltet Bestrebungen und Versuche die Welt, also das Umfeld zu ändern, damit es zu den eigenen Bedürfnissen passt. Dieser Teil des Kontrollprozesses wird als primäre Kontrolle benannt.

Der andere Teil beinhaltet die Bestrebungen und Versuche selbst mit dem Umfeld überein zu stimmen und sich an das Umfeld anzupassen, benannt als sekundäre Kontrolle.

Eine grobe Ähnlichkeit dieser beiden Kontrollprozesse besteht zu den Prozessen der Assimilation und Akkommodation, wie sie von Piaget in seiner Theorie der kognitiven Entwicklung postuliert wurden.

Die primäre Kontrolle erhält mehr Aufmerksamkeit als die sekundäre Kontrolle. Bei der primären Kontrolle fungiert das Selbst als Agent, bei der sekundären Kontrolle andere Agenten (z.B. Wenn Zufall oder powerful others eine große Rolle spielen oder wenn einem auf Grund von mangelndem Wissen die Lösung einer Aufgabe als unüberwindbares Hindernis vorkommt).

Sekundäre Kontrolle kommt meist dann zum Tragen, wenn Versuche der primären Kontrolle gescheitert sind.

Die Vorgänge, die bei primärer Kontrolle zum Tragen kommen, sind vorwiegend nach außen zu externen Bedingungen orientiert, die Vorgänge der sekundären Kontrolle vorwiegend nach innen zu den intraindividuellen Bedingungen.

Sowohl primäre als auch sekundäre Kontrolle beinhalten Kognitionen und Verhalten, wobei bei primärerer Kontrolle die Verhaltenskomponente und bei sekundärer Kontrolle die kognitive Komponente überwiegt (Heckhausen & Schulz, 1995).

Allerdings treten diese Prozesse nicht gänzlich alleine unabhängig voneinander auf, sondern greifen ineinander über.

Im Zwei-Prozess-Modell der Kontrolle ist optimale Passung definiert als die Abstimmung von primärer und sekundärer Kontrolle.

Je nach den Erfordernissen und Schwierigkeiten einer gegebenen Situation ist es eine abwechselnde Ausübung von primärer und sekundärer Kontrolle, die zur erfolgreichen Bewältigung einer Situation oder Aufgabe beiträgt. Zum Beispiel kommt oft der sekundären Kontrolle eine kompensatorische Rolle zu, indem negative Effekte, wie z.B. die negative Stimmung, die bei Erkennen des Verlustes der primären Kontrolle eintreten, durch Ausüben von sekundärer Kontrolle verringert oder gänzlich überwunden werden können (Heckhausen & Schulz, 1995).

1.2.5.4 Andere Modelle

Ebenso werden verschiedene Coping-Strategien als verwandte Regulationskonstrukte genannt, wie das problem- versus emotionsfokussierte Coping, das aktive versus das vermeidende Coping (Heckhausen & Schulz, 1995).

Aus den Ausführungen zur Selbstkontrolle wird klar, dass Emotionen und Affekte, der Umgang mit ihnen, die Emotionskontrolle und die Affektkontrolle einen Anteil an der Selbstkontrolle haben.

Im nächsten Abschnitt soll der Bereich der Emotionsregulation, vor allem im Bereich der Stimmungsregulation, der Affektregulation näher vorgestellt werden.

1.3 Emotionskontrolle und Affektregulation

Emotionen sind weit mehr als primitive Reflexe. Emotionen sind an einem intelligenten und erfüllenden Leben beteiligt.

Die wissenschaftliche Forschung über Kognition und Emotion bietet weitere Anzeichen dafür, dass Emotionen allgegenwärtig sind und auf alle Aspekte der Kognition und des Verhaltens Einfluss haben.

Cacioppo und Gardner (1999) führen u.a. folgende Bereiche an, in denen Emotionen eine Rolle spielen:

- Aufmerksamkeit und Wahrnehmung
- Gedächtnis
- subjektives Wohlbefinden
- Überzeugungen und Einstellungen
- Schlussfolgerungen
- Entscheidungsfindungen
- zwischenmenschliche Beziehungen

Die Emotionen stützen sich auf das affektive System, auf die Affekte.

Prinzipien der Emotionsregulation nach Kopp (1989) im Kleinkindesalter:

- Emotionsregulation beinhaltet Verhalten das eingesetzt wird, um das erhöhte Aktivierungslevel, das mit dem Distress zusammenhängt, zu ändern oder zu reduzieren (z.B. Ablenkung, aus dem Feld gehen, Verbalisieren, etc.).
- Emotionsregulation ist adaptiv, sie kann über verschiedene Mechanismen veranlasst werden (automatische Programme, Kenntnisse über Ursache und Wirkung, kognitive Prozesse, die geplant, organisiert und überwacht sind).
- Babys und Kleinkinder brauchen externe Unterstützung bei ihrer Emotionsregulation

Planvolle Emotionsregulation entwickelt sich nach Kopp (1989) langsam, da sie untrennbar mit der kognitiven Entwicklung verbunden ist.

Obwohl die drei Prinzipien der Emotionsregulation die Emotionsregulation bei Babys und Kleinkindern beschreiben, sind die ersten zwei Prinzipien auch auf die Emotionsregulation bei älteren Kindern, Jugendlichen, Emerging Adults und Erwachsenen anwendbar.

Die externe Unterstützung in der Emotionsregulation spielt wohl auch in späteren Lebensaltern eine Rolle.

Erfolgreiche Emotionsregulation ist gekennzeichnet durch eine Balance zwischen positiven und negativen Emotionen.

Emotionsregulation erfordert, dass das Individuum fähig ist, die Anforderungen einer Situation einzuschätzen und flexibel und anpassungsfähig mit diesen Anforderungen umzugehen.

An der Emotionsregulation sind auch die subjektiven Einschätzungen des Risikos der Situation und der Copingmöglichkeiten beteiligt (Walden & Smith, 1997).

Affekt beschreibt Larsen und Prizmic (2004) folgend einen Gefühlstonus, den ein Individuum empfindet. Affekte beinhalten Emotionen und Stimmungen. Emotion bezeichnet einen starken Gefühlstonus, dessen Ursache evident ist und dessen Fokus auf dem Bewusstsein liegt.

Wenn der Gefühlstonus sanft ist, keine evidente Ursache vorhanden ist und nicht bewusst ist, spricht man von Stimmung.

Vielfach werden die Begriffe Emotionsregulation und Stimmungsregulation synonym verwendet, Larsen und Prizmic sprechen daher von Affektregulation, um deutlich zu machen, dass es sich dabei generell um das Management von subjektiven Gefühlszuständen handelt.

Ebenso bezeichnet Gross (1998) Affektregulation als Oberbegriff für Coping, Emotionsregulation, Stimmungsregulation und selbstdefensive Prozesse.

Affektive Zustände beeinflussen nachfolgendes Verhalten, Erlebnisse und Wahrnehmungen.

Eine Funktion der Affektregulation ist es, die Auswirkungen von verbleibenden Emotionen und Stimmungen auf nachfolgendes Verhalten und Erleben zu beschränken (Larsen & Prizmic, 2004).

Die Fähigkeit der Selbstregulation von affektiven Zuständen ist ein wichtiger Teil effektiven und adaptiven psychologischen Funktionierens.

Affektives Erleben (v.a. Wertigkeit, Intensität, Dauer und Häufigkeit des Affekts) und die Fähigkeit dieses Erleben selbst zu regulieren, spielt eine wichtige Rolle in menschlichen sozialen Interaktionen (Larsen, 2000).

Gefühle bieten Individuen wichtige Informationen und sind dabei behilflich, nachfolgende Gedanken und Verhaltensweisen in meist adaptiver Weise zu richten. Daher ist das Ziel von Affektregulation nicht, alle Affekte zu unterdrücken oder auszuschalten, sondern wie es Larsen und Prizmic (2004) sehr anschaulich beschreiben: „... goal of effective affect regulation is akin to hanging up the phone after receiving a message.“

Affektregulation folgend der Ausführungen von Larsen und Prizmic (2004) verstanden, weist vor allem auf die Modulation von Gefühlszuständen hin.

Positive Affekte führen zu höherer kognitiver Flexibilität und erleichtern kreatives Problemlösen bei vielen unterschiedlichen Aufgabenstellungen.

Positiver Affekt erhöht die Fähigkeit eines Individuum, seine Ideen in vielfältiger Art und Weise zu organisieren und so alternative kognitive Perspektiven einzunehmen.

Während die Auswirkungen von positiven Affekten relativ klar und einfach sind, sind die Auswirkungen von negativen Affekten komplexer und schwieriger vorauszusagen als es bei positiven Affekten der Fall ist (Ashby, Isen & Turken, 1999).

Affektive Zustände besitzen informativen Nutzen für die Personen, die diese affektiven Zustände wahrnehmen.

Viele Theorien besagen, dass die vorrangigen Aufgaben der affektiven Gefühlszustände die Beeinflussung der Aufmerksamkeit (Fokussieren oder Ablenken), Beeinflussung der Wahrnehmung und das Verändern der Wahrscheinlichkeit spezifischer Handlungen sind (Cacioppo & Gardner, 1999).

Affektive Zustände fungieren auch in gewisser Weise als Form der sozialen Kommunikation, da affektive Zustände nach außen getragen und gezeigt werden. Allerdings dauern affektive Zustände oft über die Dauer ihrer informativen, kommunikativen oder informationellen Rolle hinaus an.

Wenn das passiert, können die affektiven Zustände chronisch werden und losgelöst von den objektiven Lebensumständen und somit dysfunktional oder fehlangepasst (Larsen, 2000).

1.3.1 Strategien und Verhaltensweisen zur Affektregulation

Der folgende Abschnitt orientiert sich an der Arbeit von Larsen und Prizmic (2004).

- Rippere (1977, zitiert nach Larsen und Prizmic, 2004) hat wahrscheinlich als Erster eine Liste von Verhaltensweisen und kognitiven Strategien, um negative Emotionen abzubauen, entwickelt
- Morris und Reilley (1987, zitiert nach Larsen und Prizmic, 2004) teilten Techniken der Selbst-Regulation der Stimmung in vier Kategorien ein:
 - Management der Stimmung
 - Modifikation der Bedeutung und der Wichtigkeit des Problems
 - Problembezogenes Handeln
 - Affiliation
- Thayer, Newman und MacClain (1994, zitiert nach Larsen und Prizmic, 2004) beschreiben sechs Kategorien der Stimmungsregulation, die sich aus einer Faktorenanalyse der Angaben zur Effektivität und Häufigkeit der Strategien ergaben:
 - Aktives Stimmungsmanagement
 - Streben nach angenehmen Aktivitäten und Ablenkung
 - Passives Stimmungsmanagement
 - Soziale Unterstützung, „Luft rauslassen“ und Belohnung
 - Direkte Spannungsreduktion
 - Rückzug/Vermeidung

- Parkinson und Totterdell (1999) berechneten eine hierarchische Clusteranalyse über 162 verschiedene Strategien und Verhaltensmöglichkeiten und identifizierte zwei Hauptunterscheidungen:
 - kognitive - versus Verhaltensstrategien
 - eingreifende – versus ablenkende Strategien
- Larsen und Prizmic geben in ihrem MARS (Measure of Affect Regulation Styles) (Larsen und Prizmic, 2004) der in der deutschen Übersetzung auch im empirischen Teil dieser Arbeit Anwendung findet, sieben Faktoren der Affektregulation an:
 - Aktive Ablenkung durch angenehme Tätigkeiten
 - Kognitives Eingreifen, um den Affekt zu regulieren
 - Verhaltensmäßiges Eingreifen, um den Affekt zu regulieren
 - „Luft rauslassen“ und Affekt ausdrücken
 - passive Ablenkung und Akzeptieren
 - Nachsinnen und Rückzug
 - Abwarten und Perspektive wechseln

1.3.2 Die Rolle der Affekte bei Selbstregulationsprozessen

Auch bei Selbstregulationsprozessen spielen affektive Prozesse eine Rolle.

Nach Carver und Scheier (1990) zeigt sich das Ergebnis des Vergleichsprozesses zwischen dem Ist-Zustand und dem Soll-Zustand, den Standards und Zielen in der Feedback-Schleife in zwei Formen,

einerseits in einer diffusen Erwartung hinsichtlich des Ausgangs bzw. der Zielerreichung,

andererseits in einem Affekt, einer Gefühlsqualität, einer eher positiven oder eher negativen Gefühlsrichtung.

Der Affekt kann neutral, positiv oder negativ sein, abhängig von den Möglichkeiten der Diskrepanzreduktion.

Ob positiver oder negativer Affekt vernommen wird, ist nicht von der tatsächlichen Entfernung zum gewünschten Ziel abhängig, sondern alleine davon, ob das Maß des Fortschritts auf dem Weg zum gewünschten Ziel als adäquat wahrgenommen wird oder nicht.

Bevor im Weiteren auf die kognitiven Stile eingegangen wird, scheint ein kurzer Blick auf die kognitive Entwicklung im Jugendalter und darüber hinaus sinnvoll.

1.4 Kognitive Entwicklung nach dem Jugendalter

Die Veränderung kognitiver Fähigkeiten zählt zu den zentralen Merkmalen der Entwicklung im Jugendalter (Dreher & Dreher, 2008, S. 55).

Kognitionen stehen mit dem Verhalten in engem Zusammenhang. Der Aufbau von Regulationsfähigkeiten, Umgang mit Emotionen, motivationale Steuerung und handlungsbezogene Reflexion sind wichtige Entwicklungsressourcen.

Die Integration von Denkprozessen, Emotionen und motivationalen Kräften in ein komplexes System bewusster Kontrolle gilt in vieler Hinsicht als Markstein geistiger und psychosozialer Reife (Dreher & Dreher, 2008, S. 56).

Diese Entwicklung steigt im Jugendalter deutlich an, dauert aber bis weit ins Erwachsenenalter fort (Arnett, 2004).

Die Forschung im Bereich der kognitiven Entwicklung deutet darauf hin, dass die entwicklungsbedingten Veränderungen der Kognition mindestens bis zum frühen Erwachsenenalter fortauern.

Von zentraler Bedeutung über die Kindheit hinaus sind die Veränderungen im logischen Denken (David Moshman, 1998).

1.4.1 Forschungstraditionen der kognitiven Entwicklung

Die Forschung zur kognitiven Entwicklung stützt sich auf drei Forschungsansätze, die jeweils eine Erweiterung oder Modifizierung des vorangegangenen Ansatzes darstellen.

Am Anfang stand das Interesse an kognitiven Strukturen (der Aufbau und die Differenzierung des Systems kognitiver Operationen), gefolgt vom Interesse an kognitiven Prozessen (die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung und die Speicherkapazität des Systems) und schließlich gefolgt vom Interesse an den kognitiven Ressourcen (der Umfang und die Struktur

der domainspezifischen verfügbaren Datenbasis, also des Wissens). (vgl. Dreher & Dreher, 2008, S. 57)

Forschung im strukturgenetischen Ansatz zeigt besonderes Interesse am Aufbau und an der Differenzierung des Systems kognitiver Operationen.

Jean Piaget (1896-1980) ist wohl einer der wichtigsten Vertreter dieses Forschungsansatzes.

Inhelder und Piaget (1958) weisen der Phase der formalen Operationen den speziellen Status des letztendlichen Zustands zu.

Formales Denken charakterisieren sie als vorwiegend hypothetisch-deduktiv.

Sehr wichtig für das Stadium der formalen Operationen ist auch die Beschäftigung mit Realität und Möglichkeiten im Sinne einer Umkehr von Realität und Möglichkeit. Die Fähigkeit des abstrakten Denkens ist in diesem Stadium der kognitiven Entwicklung angesiedelt. Oft wird das Wirkliche dem Möglichen untergeordnet (Piaget, 1977, S. 238, zitiert nach Dreher & Dreher, 2008, S. 59).

Im Informationsverarbeitungsansatz gilt das Interesse den Veränderungen der Verarbeitungsgeschwindigkeit und der Gedächtniskapazität während der Adoleszenz. Dieser Ansatz setzt auf der Basis kognitiver Prozesse an und versucht diese in Piagets strukturgenetischen Ansatz zu integrieren, deswegen werden Forscher dieser Tradition auch Neo-Piagetianer genannt.

Neo-Piagetsche Modelle setzten ihren Fokus auf Verbesserungen der Kapazität als Antrieb kognitiver Entwicklung, die als Erweiterung des zur Verfügung stehenden Arbeitsgedächtnisses oder als Fähigkeit durch die Entwicklung differenzierter zentraler Strukturen eine zunehmende Zahl an Dimensionen innerhalb des Arbeitsgedächtnisses verarbeiten zu können.

Während der Adoleszenz treten Verbesserungen vor allem bei der Aufmerksamkeitsleistung (Verbesserung sowohl der selektiven als auch der geteilten Aufmerksamkeit), der Gedächtniskapazität (sowohl Langzeitgedächtnis als auch Arbeitsgedächtnis), der Verarbeitungsgeschwindigkeit, der Organisation hinsichtlich der strategischen und zur Situation passenden Informationsverarbeitung wie auch bei der Metakognition, also der Fähigkeit über eigenes Denken nachzudenken, auf (Dreher & Dreher, 2008, S.61-65).

Forschung folgend dem domainspezifischen Ansatz beschäftigt sich vor allem mit dem Erwerb von Expertise und der metakognitiven Bewusstheit. Hier steht die Annahme im Vordergrund, dass die Aneignung von Wissen und Fertigkeiten in verschiedenen Bereichen die treibende Kraft der kognitiven Entwicklung darstellt. „Entwicklungsbezogener Fortschritt bedeutet ... über mehr Wissen zu verfügen und eine größere Fähigkeit zu besitzen, dieses Wissen auf verschiedene Domänen zu transferieren“ (Dreher & Dreher, 2008, S. 65).

Eine große Rolle spielt hier auch die Aneignung der Expertise durch Erfahrung. Bewusstes und absichtliches Üben spielt auch eine große Rolle sowie die permanente Wissenserweiterung auf Grund der Wissensveralterung. Dies impliziert eine notwendige bewusste metakognitive Selbstregulation dieser Prozesse (Dreher & Dreher, 2008, S. 65-66).

1.4.2 Kognitive Entwicklung über die Adoleszenz hinaus

Die Ausführungen zum Informationsverarbeitungsansatz und zum domainspezifischen Ansatz lassen mögliche Vermutungen zu, dass die kognitive Entwicklung nicht mit der formalen Denkstufe beendet ist.

Die empirische Untersuchung von Arlin (1975) unterstützte zum Beispiel die Möglichkeit einer fünften Entwicklungsstufe nach der Stufe der formalen Operationen, die eine mögliche qualitative Veränderung des Denkens im Gegensatz zu einer rein quantitativen (Cropper, Meck & Ash, 1977) beinhaltet und in der Problemfindung eine große Rolle spielt.

Problemfindung wird definiert als ein divergenter Prozess, in dem sich kreatives Denken in der Fähigkeit manifestiert, Probleme zu formulieren.

Auch Untersuchungen zur Hirnentwicklung, die mit der kognitiven Entwicklung eng verbunden ist, lassen vermuten, dass die Entwicklung nicht mit dem Ende der Adoleszenz verbunden ist (Craik & Bialystok, 2006; Durston & Casey, 2006).

1.5 Kognitive Stile

Die Bezeichnung „kognitiver Stil“ wurde in der Psychologie zur Bezeichnung von Variablen eingeführt, die stabile, situationsübergreifende und individuumspezifische wirksame Arten der Informationsverarbeitung, Kategorisierung, Wahrnehmung, Gedächtnisspeicherung und die Bildung und Evaluation von Hypothesen beim Problemlösen darstellen (Köstlin-Gloger, 1978).

Der Gedanke der Stile wurde von Gordon Allport (1937, zitiert nach Grigorenko & Sternberg, 1995) in der Psychologie bekannt gemacht. Er sprach von „Lebensstilen“, um dadurch verschiedene Persönlichkeitstypen und Verhaltensweisen zu identifizieren.

Seit damals weist der Begriff Stil auf Verhaltensmuster, die über relativ lange Zeiträume und viele verschiedene Bereiche hinweg konsistent sind (Grigorenko & Sternberg, 1995).

1.5.1 Forschungsrichtungen zu kognitiven Stilen

Folgend den Ausführungen von Sternberg und Grigorenko (1997) können die bisherigen Forschungsströmungen zu kognitiven Stilen in drei unterschiedliche Ansätze, den kognitionszentrierten Ansatz, den persönlichkeitszentrierten Ansatz und den aktivitätszentrierten Ansatz gegliedert werden.

Im kognitionszentrierten Ansatz werden kognitive Stile als charakteristische, selbstständige Arten des Funktionierens verstanden, die von Individuen bei Wahrnehmungs- und intellektuellen Aktivitäten gezeigt werden (Witkins, Oltman, Raskin & Karp, 1971, p.3, zitiert nach Sternberg & Grigorenko, 1997).

Stile in dieser Forschungstradition sind daher Fähigkeiten sehr ähnlich.

Die bekannten kognitiven Stile der Reflexivität und Impulsivität sowie der Feldabhängigkeit und Feldunabhängigkeit sind diesem kognitionszentrierten Ansatz zuzuordnen.

Reflexivität und Impulsivität wird oft dem konzeptionellen Tempo zugeschrieben. Reflexivität bezeichnet die Tendenz, alternative Lösungsmöglichkeiten zu be- und überdenken.

Reflexive Individuen nehmen sich Zeit nachzudenken, bevor sie mit einer Aufgabe beginnen oder eine Entscheidung treffen und nehmen sich Zeit, ihre Möglichkeiten zu evaluieren.

Impulsivität bezeichnet die Tendenz, impulsiv und ohne ausreichende Voraussicht zu reagieren.

Feldabhängigkeit und Feldunabhängigkeit gehen auf Witkin, Dyk, Faterson, Goodenough und Karp (1962, zitiert nach Sternberg & Grigorenko, 1997) zurück.

Feldab- und Feldunabhängigkeit beziehen sich auf das Ausmaß, in dem Menschen hinsichtlich der Struktur des umgebenden Wahrnehmungsfeldes abhängig oder unabhängig sind.

Zum persönlichkeitszentrierten Ansatz zählen unter anderen Jungs Typentheorie und Gregorc's „Energic Model“.

Nach Jung (1923, zitiert nach Sternberg & Grigorenko, 1997) können Individuen nach ihrer Unterscheidung hinsichtlich zweier Gesinnungen (Extraversion und Introversion), zweier Wahrnehmungsfunktionen (Intuition und Abtasten) und zweier urteilender Funktionen (Denken und Fühlen) charakterisiert werden.

Nach Gregorc (1979, 1984, 1985, zitiert nach Sternberg & Grigorenko, 1997) können Stile hinsichtlich zweier Basisdimensionen verstanden werden, Nutzen des Raums und Nutzen der Zeit.

Raum verweist auf Wahrnehmungskategorien für das Akquirieren und das Ausdrücken von Information und ist unterteilt in konkreten und abstrakten Raum.

Zeit wird unterteilt in zwei unterschiedliche Arten, Fakten oder Geschehnisse zu ordnen, sequentiell (z.B. Schritt für Schritt) oder zufällig (z.B. wie in einem Netz oder in einer Spirale).

Zu den aktivitätszentrierten Ansätzen zählen Lernstile oder Lehrstile. (Sternberg & Grigorenko, 1997)

1.5.2 theoretische Annahmen zum Konstrukt „kognitiver Stil“

In der Forschung sind unterschiedliche Beschreibungen zum Begriff „kognitiver Stil“ zu finden.

Exemplarisch sollen hier zwei verschiedene Überlegungen, die einander teilweise ähnlich sind, teilweise aber unterscheiden, über die theoretischen Annahmen zum Konstrukt „kognitiver Stil“ dargestellt werden.

Köstlin-Gröger (1978) beschreibt folgende theoretische Annahmen zum Konstrukt „kognitiver Stil“:

- Postulierung der Integration verschiedener kognitiver Bereiche, also Generalität des Stils über Wahrnehmung, Gedächtnis und Problemlösen
- Annahme einer Kombination kognitiver und affektiver Prozesse in einer Verhaltensvariable
- Annahme, dass die Variablen der kognitiven Stile Denkverläufe erfassen.
- Annahme, dass sich das Konstrukt auf persönlichkeitspezifische Strategien und Stile, also auf differentielle Denkformen, bezieht.
- Annahme, dass die persönlichkeitspezifischen Merkmale typischen Entwicklungsverläufen unterliegen, die auf spezifische Sozialisationsbedingungen zurückgeführt werden können.

Im Unterschied zu kognitiven Fähigkeiten, die ein Niveau einer Leistung, also das Vorhanden- oder Nichtvorhandensein einer Kompetenz oder eine Dimension des „Mehr“ oder „Weniger“, „Besser“ oder „Schlechter“ meinen, beschreibt der Begriff kognitiver Stil vor allem unterschiedliche Arten von kognitiven Prozessen, unterschiedliche Denkverläufe und die individuelle Bevorzugung bestimmter Strategien.

Die Komponente „kognitive Fähigkeit“ beschreibt vor allem interindividuelle Unterschiede im Niveau einer spezifischen Leistung, die Komponente „kognitiver Stil“ inter- und intraindividuell unterschiedliches Problemlösen.

Ein kognitiver Stil kann somit sowohl interindividuelle Unterschiede im Sinne unterschiedlicher kognitiver Vorgehensweisen von Individuen bei möglicherweise gleichem Fähigkeitsniveau als auch die intraindividuelle Bevorzugung einer

kognitiven Strategie je nach Situations- oder Aufgabenanforderungen ausdrücken (Köstlin-Gloger, 1978).

Sternberg (1996, S. 349-350) beschreibt folgende Charakteristika von Denkstilen, einer Erscheinungsform der kognitiven Stile (Sternberg & Grigorenko, 1997):

- Stile sind Vorlieben und keine Fähigkeiten: Stile sind bevorzugte Wege Information zu be- und verarbeiten und nicht die Fähigkeit dazu.
- Stile sind nicht „gut“ oder „schlecht“, sondern passend oder unpassend: „Gut“ ist ein Stil dann, wenn er zu den Anforderungen der gegebenen Situation oder Aufgabe passt. Der selbe Stil kann in einer bestimmten Situation „gut“ sein und in einer anderen Situation „schlecht“.
- Stile können über Aufgaben und Situationen hinweg variieren: Denkstile sind nicht rigide oder fixiert. Zum Beispiel kann es notwendig sein, in manchen Situationen sehr detailorientiert und in anderen sehr global und ganzheitlich zu denken.
- Individuen unterscheiden sich darin, wie sehr sie Stile bevorzugen: bei manchen Personen lässt sich eine starke Bevorzugung für einen oder wenige Stile erkennen, bei anderen Personen ist die Wahl der Stile sehr ausgeglichen.
- Individuen unterscheiden sich in ihrer stilistischen Flexibilität: Manchen Personen fällt es leicht ihre Stile an die Erfordernisse der jeweiligen Situation oder Aufgabe anzupassen, andere Individuen sind eher eingeschränkt im Einsatz der Stile. Im Allgemeinen wird höhere Flexibilität in der Wahl und Verwendung der Stile mit besserer Anpassung assoziiert.
- Stile sind sozialisiert: Individuen bilden ihre Stile über Modelllernen und indem sie aktiv verschiedene Denkstile ausprobieren.
- Stile können sich während der Lebensspanne ändern – sie sind nicht unveränderlich: Stile können sich mit veränderten Erfordernissen an das Leben oder mit den sich ändernden Aufgaben verändern.
- Stile sind messbar

- Stile sind modifizierbar:

Man kann Individuen durch Rollenlernen helfen, ihre Stile zu verändern oder neue Stile zu erlernen und indem man ihnen die Möglichkeit gibt, diese neuen Stile auszuprobieren.

- Das, was zu einer bestimmten Zeit und an einer bestimmten Stelle geschätzt wird, kann zu einer anderen Zeit oder an einer anderen Stelle nicht geschätzt werden:

Umgebungen neigen dazu, nahezu unveränderbar bestimmte Stile anderen gegenüber zu bevorzugen. Zum Beispiel kann ein und derselbe Stil in einer Schule oder in einem Beruf zum Erfolg führen und in einer anderen Schule oder in einem anderen Beruf zu Misserfolg.

Eine bedeutende Herausforderung im Leben ist es, Umgebungen zu finden und sich, wenn möglich, in einem Umfeld niederzulassen, das zu dem eigenen Stilprofil passt und dieses Stilprofil auch honoriert.

Sternberg und Grigorenko (1997) sehen kognitive Stile als Brücke zwischen Kognition und Persönlichkeit. Kognitive Stile weisen auf die individuelle Art und Weise der Informationsver- und -bearbeitung (Grigorenko & Sternberg, 1995).

1.5.3 Theorie des Mental Self Government

Ein neuer Zugang zu kognitiven Stilen, im speziellen zu Denkstilen, eine Erscheinungsform der kognitiven Stile, wird von Sternberg aufgestellt (Sternberg & Grigorenko, 1997; Sternberg, 1997; Grigorenko & Sternberg, 1995; Sternberg, 1996).

Diese Theorie des Mental Self Government geht davon aus, dass jede Person jeden postulierten Stil zu einem gewissen Grad besitzt, wobei allerdings die Ausprägung der Präferenz der einzelnen Stile differiert und zudem verschiedene Aufgaben oder Situationen bei verschiedenen Personen jeweils unterschiedliche Präferenzen für bestimmte Stile hervorrufen.

Wo immer es Individuen möglich ist, wählen sie Stile, sich selbst zu organisieren, bei denen sie sich wohlfühlen.

Personen haben daher ein Set an mehr oder weniger bevorzugten Denkstilen. Im Einsatz und Gebrauch der Denkstile sind Individuen ein wenig flexibel und

versuchen, mit unterschiedlichem Erfolg, sich hinsichtlich der erforderlichen Stile an die gegebene Situation anzupassen. Stile können entwickelt werden und sozialisiert werden und können je nach Lebensabschnitt in ihrer Präferenz variieren (Sternberg & Grigorenko, 1997).

Die Theorie des Mental Self-Government (Sternberg, 1988, 1990, zitiert nach Sternberg, 1996) besagt, dass Stile in Begriffen, die man aus dem Bereich von Regierungsformen kennt, verstanden werden können.

Folgend der Mental Self Government-Theorie können Individuen im Sinn von Funktionen (functions), Formen (forms), Ebenen (levels), Bereiche (scope) und Neigungen (leaning) von Regierungsformen verstanden werden (Sternberg, 1996).

Regierungen können monarchisch, anarchisch, hierarchisch oder oligarchisch sein, sie können legislativ, exekutiv oder judikativ handeln. Regierungen können auf einem globalen oder lokalen Level funktionieren. Regierungen können auf internale (inländischen) oder externale (das Ausland betreffenden) Bereiche der Angelegenheiten eingehen (Grigorenko & Sternberg, 1995).

Im Folgenden wird genauer auf die einzelnen Komponenten der Mental Self Government Theorie eingegangen:

Funktionen:

- Legislative (legislative):

Legislative Individuen bevorzugen Situationen, Aufgaben und Projekte die eine Generierung, Formulierung und Entwürfe von Ideen möglich machen. Individuen mit diesem Stil bevorzugen es selbst zu entscheiden, was, wann, wie, getan wird. Solche Individuen mögen es oft, kreativ zu schreiben, Experimente und Theorien zu entwickeln und neue Dinge zu erfinden.

- Executive (exekutive):

Individuen dieses Stils mögen Regeln, die als Richtlinien eingesetzt werden können, um ihren Fortschritt zu messen. Sie mögen ausführende Tätigkeiten, die ihnen von anderen zugeteilt werden. Während die legislative Person es

schätzt, zu entscheiden, was und wie etwas getan wird, wird es die exekutive Person oft schätzen, wenn ihr gesagt wird, was getan werden soll und sie werden dann ihr Bestes tun, dies gut auszuführen. Individuen mit diesem Stil mögen es, vorgegebene Vorgehensweisen zu befolgen, Instruktionen folgend Modelle zu bauen oder Gegenstände zu gestalten, Papers zu zugeteilten Themen schreiben, Lösungen für vorgegebene Probleme zu entwickeln und Anweisungen von anderen zu befolgen. Bildungssysteme honorieren eher den exekutiven Stil.

- Judikativ (Judicial):

Individuen mit judikativem Stil mögen es, zu evaluieren, zu analysieren, zu vergleichen und bestehende Ideen, Strategien und Projekte zu bewerten. Sie beurteilen und bewerten andere gerne, oft auf Grund wenig Information, mögen es, evaluierende Aufsätze und Kritiken zu schreiben und die Ideen anderer Personen zu kommentieren.

Formen:

- Monarchisch (monarchic):

Individuen mit monarchischem Stil bevorzugen es, sich ganz auf eine Sache oder einen Aspekt konzentrieren und bis zur Beendigung bei dieser einen Sache oder diesem einen Aspekt zu bleiben. Individuen, die diesen Stil anwenden, sind zielstrebig, oft engagiert und mögen es, eine Sache beendet zu haben, bevor sie an die nächste herangehen. Dieser Stil lässt sich oft bei Vorgesetzten, Mitarbeitern oder Ehepartnern finden, weil Personen mit diesem Stil oft starke Bindung zu einer Sache zeigen und sich dieser hingebungsvoll widmen.

- Hierarchisch (hierarchical):

Individuen mit diesem Stil mögen Aufgaben, Projekte und Situationen, in denen man eine Zielhierarchie erstellen kann und danach dann die Ziele erarbeiten und „abarbeiten“ kann. Sie mögen es, verschiedene Dinge in einem gegebenen Zeitrahmen zu erledigen, aber diesen Zielerreichungen unterschiedliche Prioritäten zuzuteilen. Sie machen oft Zeitpläne und Checklisten und können sich gut an viele Situationen anpassen, in denen

es notwendig ist, Prioritäten zu setzen, um Dinge in der richtigen Reihenfolge zu erledigen oder in denen es notwendig ist, zu entscheiden, welche Dinge mehr und vorrangig Aufmerksamkeit verlangen.

- oligarchisch (oligarchic):

Individuen mit diesem Stil mögen Aufgaben, Projekte und Situationen, die sich mit konkurrierenden Ansätzen beschäftigen, mit vielfältigen Aspekten oder Zielen, die alle gleich wichtig sind. Wie die hierarchische Person mag die oligarchische Person es, mehrere Dinge in einer gegebenen Zeit zu erledigen, hat aber oft Schwierigkeiten, Prioritäten zu setzen. Sie kann sich gut auf Situationen einstellen, in denen konkurrierende Anforderungen ungefähr die gleiche Wichtigkeit haben und hat eher Schwierigkeiten mit Situationen, wenn die Anforderungen unterschiedliche Prioritäten haben.

- anarchisch (anarchic):

Individuen mit diesem Stil mögen Aufgaben, Projekte und Situationen, die große Flexibilität bei den Herangehensweisen ermöglichen und bei denen es möglich ist, alles zu versuchen, wann, wo und wie es der Person gefällt. Individuen, die einen anarchischen Stil bevorzugen, scheinen einen ungeordneten Zugang zu Problemen zu haben, der oft für Außenstehende schwierig zu verstehen ist. Die anarchische Person könnte allerdings ein gutes Potential für Kreativität haben, weil dieses Individuum Ideen von sehr vielen Gesichtspunkten angeht, allerdings ist es für die Nutzung dieses Potentials wichtig, sich irgendwie zu disziplinieren.

Ebenen:

- Global:

Personen mit diesem Stil beschäftigen sich gerne mit umfangreichen, umfassenden und abstrakten Ideen. Manchmal passiert es allerdings, dass diese Person den Bezug zu den Details dessen, womit sie sich beschäftigt, verliert.

- Lokal (local):
Personen mit diesem Stil beschäftigen sich gerne mit spezifischen, konkreten Details. Sie mögen es, mit dem Wesentlichen zu arbeiten, verlieren aber oft den Blick für das große Ganze.

Bereiche:

- Internal:
Personen mit diesem Stil arbeiten gerne alleine, unabhängig von anderen. Sie bevorzugen es, alleine zu arbeiten, sind normalerweise eher introvertiert, fühlen sich oft in Gruppen nicht wohl.
- External:
Personen mit diesem Stil mögen es, mit anderen zusammenzuarbeiten. Sie mögen Gruppenarbeit oder Zusammenarbeit mit anderen bei unterschiedlichen Abschnitten der Durchführung. Sie sind eher extravertiert, fühlen sich in Gruppen sehr wohl und mögen es meist nicht, allein zu arbeiten oder allein zu sein.

Neigungen:

- Liberal:
Individuen mit diesem Stil mögen unvertraute Situationen, die über bisherige existierende Regeln oder Vorgangsweisen hinausgehen. Sie bevorzugen ein Maximum an Abwechslung und Erneuerung.
Manchmal kann es passieren, dass diese Personen Abwechslung und Umwandlung um der Abwechslung und Umwandlung willen bevorzugen, selbst wenn dies nicht optimal ist.
- Konservativ (conservative):
Individuen mit diesem Stil halten und befolgen bestehende Regeln und Vorgehensweisen gerne. Sie mögen es, Veränderung zu minimieren und Unklarheiten zu vermeiden.

1.6 Zusammenfassung und Ausblick

Der vorige Teil dieser Arbeit gab einen Überblick über wichtige forschungsrelevante Erkenntnisse zu den Bereichen des Emerging Adulthood, der Selbstkontrolle, der Affektregulation und der kognitiven Stile.

Emerging Adulthood wird als ein Lebensabschnitt verstanden, der mit dem Alter von 18 Jahren nach dem Ende der Adoleszenz beginnt und solange andauert, bis wichtige Marksteine der Erreichung des Status eines erwachsenen Individuums erreicht sind. Meist ist dies mit Mitte, Ende zwanzig der Fall.

Selbstkontrolle wurde vorgestellt als eine Ressource des menschlichen Individuums, die es dem Individuum ermöglicht, sich selbst in seinen Impulsen, seinen Gedanken, seinem Verhalten und seinen Emotionen zu kontrollieren.

Affektregulation, die Fähigkeit des Individuums, sinnvoll mit affektiven Zuständen umzugehen, stellt neben der Fähigkeit zur Selbstkontrolle eine weitere Ressource dar, die zu einer erfolgreichen Lebensbewältigung äußerst wichtig erscheint.

Das Management dieser wichtigen Ressourcen, die Selbstkontrolle und Affektregulation ermöglichen, scheint eine wichtige Herausforderung im täglichen Leben zu sein.

Kognitive Stile kennzeichnen die Art und Weise, wie Individuen an Problemlösungen und Aufgabenbewältigungen herangehen.

Die Theorie des Mental Self Government beschreibt unterschiedliche Komponenten des Denkens, Denkstile, eine Ausprägung der kognitiven Stile.

Denkstile weisen auf die Strukturierung der Gedankengänge hin, können Aufschluss geben über verschiedene Herangehensweisen an bestimmte Aufgaben und die Passung dieser Stile an die aktuellen Lebensanforderungen.

Da das Emerging Adulthood bei jungen Menschen, die in den heutigen Industrienationen leben, einen sehr wichtigen Entwicklungsabschnitt darstellt, scheint es interessant, im folgenden empirischen Teil der Arbeit zu untersuchen, wie diese jungen Menschen hinsichtlich ihrer Ressource der Selbstkontrolle, der Ressource der affektiven Regulation und ihrer Denkstile charakterisiert sind.

2 Empirische Untersuchung

2.1 Darstellung der Untersuchungsinstrumente

Für die empirische Untersuchung wurden vorhandene Verfahren angewendet.

Zur Erhebung der Selbstkontrolle wurde die Self-Control Scale von Tangney, Baumeister und Boone (2004) verwendet, zur Erhebung der Affektregulation der MARS (Measure of Affect Regulation Styles; Larsen & Prizmic, 2004) und zur Erhebung der Kognitive Stile das Thinking Styles Inventory (Sternberg & Wagner, 1991).

2.1.1 MARS

Der MARS besteht aus 38 Items, die sieben verschiedenen Faktoren zugeordnet werden können.

Die einzelnen Items können entsprechend der sich selbst zugeschriebenen Ausprägung auf einer intervallskalierten Antwortskala von +++ = trifft voll zu bis --- = trifft gar nicht zu angekreuzt werden.

Zu den Skaleneigenschaften sind in Bezug auf die Reliabilitäten der einzelnen Faktoren folgende Werte in der Literatur angegeben:

Faktoren	Cronbach's Alpha
cognitive engagement (Kognitives Eingreifen, um den Affekt zu regulieren)	.78
active distraction (Aktive Ablenkung durch angenehme Tätigkeiten)	.75
venting / expressing affect („Luft rauslassen“ und Affekt ausdrücken)	.73
behavioral engagement (Verhaltensmäßiges Eingreifen, um den Affekt zu regulieren)	.70
Waiting and refraining (Abwarten und Perspektive wechseln)	.42
Passive distraction and acceptance (passive Ablenkung und Akzeptieren)	.43
rumination and withdraw (Nachsinnen und Rückzug)	.34

Tab. 1: Cronbach's Alpha der Faktoren des MARS

2.1.1.1 Beispielitems des MARS

Im Folgenden sind exemplarisch einige Beispielitems und die dazugehörigen Faktoren angeführt:

active distraction (Aktive Ablenkung durch angenehme Tätigkeiten):

Ich gehe mit meinen Freunden weg.

Ich gehe unter Leute.

Ich mache etwas Unterhaltsames, etwas was mir richtig Spaß macht.

cognitive engagement (Kognitives Eingreifen, um den Affekt zu regulieren):

Ich versuche über die Dinge nachzudenken, die für mich gerade gut laufen.

Ich versuche, für die Dinge, die in meinem Leben gut laufen, dankbar zu sein.

Ich versuche, die Situation für mich einzuordnen.

venting / expressing affect („Luft rauslassen“ und Affekt ausdrücken):

Ich zeige meine Gefühle, ich lasse meine Gefühle raus.

Ich rede mit jemandem oder einem Freund / einer Freundin über meine Gefühle.

passive distraction and acceptance (passive Ablenkung und Akzeptieren):

Ich bete, vertraue meinem Gott.

Ich versuche Gegebenes als mein Schicksal zu akzeptieren, so wie es ist, soll es sein.

rumination and withdraw (Nachsinnen und Rückzug):

Ich schlafe oder mache ein Nickerchen.

Ich schreibe über meine Gefühle in ein Tagebuch.

Ich ziehe mich zurück oder meide die Situation.

behavioral engagement (verhaltensmäßiges Eingreifen, um den Affekt zu regulieren):

Ich plane für die Zukunft.

Ich arbeite an etwas oder beschäftige mich mit etwas.

Ich versuche, das Schwierigste zuerst zu erledigen.

waiting and refraining (Abwarten und Perspektive wechseln):

Ich mache gar nichts.

Ich versuche die Situation neu zu interpretieren, um eine andere Bedeutung zu finden.

2.1.2 Self-Control Scale

Die Self-Control Scale besteht aus 36 Items, die fünf Faktoren zuordenbar sind.

Die einzelnen Items können entsprechend der sich selbst zugeschriebenen Ausprägung auf einer intervallskalierten Antwortskala von +++ = trifft voll zu bis --- = trifft gar nicht zu angekreuzt werden.

2.1.2.1 Beispielitems der Self-Control Scale

Im Folgenden sind exemplarisch einige Beispielitems und die dazugehörigen Faktoren angeführt:

Faktor „Selfdiscipline“:

Ich kann Versuchungen gut widerstehen.

Es fällt mir schwer, schlechte Gewohnheiten aufzugeben.

Ich lasse mich nicht leicht entmutigen.

Faktor „Deliberate / Nonimpulsive“:

Ich sage unangemessene Dinge.

Ich verbiete es mir, die Kontrolle zu verlieren.

Ich behalte Geheimnisse nicht sehr gut für mich.

Faktor „Healthy Habits“:

Ich lehne Dinge ab, die schlecht für mich sind.

Ich achte bewusst auf einen gesunden Lebensstil.

Faktor „Reliability“:

Man kann sich darauf verlassen, dass ich Vereinbarungen einhalte.

Bei mir hat alles seine Ordnung.

Faktor „Work Ethic“:

Morgens aufzustehen, fällt mir schwer.

Ich lasse mich hin und wieder gehen.

2.1.3 Thinking Styles Inventory

Das Thinking Styles Inventory wurde in der aus 66 Items bestehenden Kurzfassung vorgegeben. Die Items sind 13 Skalen zuordenbar.

Die einzelnen Items können entsprechend der sich selbst zugeschriebenen Ausprägung auf einer intervallskalierten Antwortskala von +++ = trifft voll zu bis --- = trifft gar nicht zu angekreuzt werden.

Der Fragebogen erlaubt die Differenzierung von drei Funktionen: Legislative, Exekutive und Judikative, vier Formen: monarchisch, hierarchisch, oligarchisch und anarchisch, zwei Ebenen: global und lokal, zwei Bereiche: internal und external und zwei Neigungen: liberal und konservativ.

Da es sich bei dem Fragebogen um kein veröffentlichtes Instrument handelt, wurden zur Überprüfung der Skaleneigenschaften Reliabilitätsanalysen über die einzelnen Faktoren berechnet:

Liberal	Cronbachs Alpha= ,848
Internal	Cronbachs Alpha= ,782
konservativ	Cronbachs Alpha= ,780
oligarchisch	Cronbachs Alpha= , 778
Legislative	Cronbachs Alpha= ,701
global	Cronbachs Alpha= ,684
Judikative	Cronbachs Alpha= ,671
External	Cronbachs Alpha= ,659
hierarchisch	Cronbachs Alpha= , 636
Exekutive	Cronbachs Alpha= ,621
Lokal	Cronbachs Alpha= ,612
monarchisch	Cronbachs Alpha= , 495
anarchisch	Cronbachs Alpha= ,432

Tab. 2: Cronbachs Alpha der Faktoren des Thinking Styles Inventory

2.1.3.1 Beispielitems des Thinking Styles Inventory:

Im Folgenden sind exemplarisch einige Beispielitems und die dazugehörigen Faktoren angeführt:

Funktionen	Beispielitem
Legislativ	Mir gefallen Probleme, bei denen ich eigene Lösungswege ausprobieren kann.
Exekutiv	Es gefällt mir, herauszufinden, wie ein Problem unter bestimmten Regeln zu lösen ist.
Judikativ	Mir gefallen Situationen, in denen ich verschiedene Vorgehensweisen vergleichen und beurteilen kann.

Tab. 3: Funktionen der Denkstile

Formen	Beispielitem
Monarchisch	Wenn ich versuche, eine Entscheidung zu treffen, neige ich dazu, nur einen wichtigen Faktor zu beachten.
Hierarchisch	Wenn ich mit Problemen umgehen muss, habe ich ein gutes Gespür, wie wichtig die einzelnen Aspekte sind und in welcher Reihenfolge ich sie angehen muss.
Oligarchisch	Wenn ich über ein Thema diskutiere oder darüber schreibe, halte ich mich an Sichtweisen, die von meinen Freunden akzeptiert werden.
anarchisch	Wenn viele wichtige Dinge zu tun sind, versuche ich so viele als möglich zu erledigen, unabhängig davon, wie viel Zeit mir zur Verfügung steht.

Tab. 4: Formen der Denkstile

Ebenen	Beispielitem
global	Ich arbeite gerne an Projekten, die sich mit allgemeinen Sachverhalten beschäftigen und nicht mit einzelnen Details.
lokal	Es macht mir Freude, für Projekte, an denen ich arbeite, detaillierte oder spezifische Informationen zu sammeln.

Tab.5: Ebenen der Denkstile

Bereiche	Beispielitem
internal	Ich arbeite gerne alleine an einer Aufgabe oder einem Problem.
external	Mir gefallen Situationen, in denen ich mit anderen reden kann und alle zusammenarbeiten.

Tab. 6: Bereiche der Denkstile

Neigungen	Beispielitem
liberal	Es gefällt mir, neue Lösungsmöglichkeiten für alte Probleme zu suchen.
Konservativ	Wenn ich mit einem Problem konfrontiert bin, bevorzuge ich es auf herkömmliche Art und Weise zu lösen.

Tab. 7: Neigungen der Denkstile

Die ursprüngliche Form der Fragebogens wurde in englischer Sprache verfasst.

Bei dem Fragebogen handelt es sich um ein unveröffentlichtes Manuskript.

Der Fragebogen wurde von Robert J. Sternberg per E-Mail zur Verfügung gestellt mit seinem Einverständnis, den Fragebogen für wissenschaftliche Studien zu verwenden.

Um zu einer deutschsprachigen Version des Fragebogens zu erhalten, wurde im Rahmen dieser Arbeit die englischsprachige Version des Fragebogens von zwei Personen getrennt voneinander übersetzt, beide Versionen miteinander verglichen und dann von einem Nativespeaker ins Englische rückübersetzt. Die Originalversion des Fragebogens wurde mit der rückübersetzten Version verglichen und angepasst.

2.2 Stichprobe und Untersuchungsablauf

Untersuchungsteilnehmer waren StudentInnen der Universität Wien.

Im Rahmen einer größeren Fragebogenuntersuchung wurden den StudentInnen im Sommersemester (im Juni) 2007 auch die drei oben angeführten Fragebogen vorgelegt.

Die Fragebogenuntersuchung wurde von Frau Prof. Dr. Eva Dreher als Forschungsprojekt initiiert, um noch nicht so fortgeschrittenen StudentInnen einen

Einblick in wissenschaftliches empirisches Arbeiten zu ermöglichen und DiplomandInnen den Zugriff auf studentische Stichproben zu erleichtern.

Das Forschungsprojekt lief vom Wintersemester 2006/2007 bis zum Sommersemester 2007. Teilgenommen an der vorliegenden empirischen Untersuchung haben PsychologiestudentInnen im Rahmen der Vorlesung Entwicklungspsychologie II. Das Ausfüllen der Fragebögen über den Projektzeitraum ermöglichte den StudentInnen den Erhalt von Bonuspunkten, die mit der Note der Vorlesungsprüfung verrechnet wurden.

Insgesamt wurden die Daten für vier Forschungsarbeiten in diesem Rahmen erhoben.

Zur Nachvollziehbarkeit des Erhalts der Bonuspunkte wurden die Matrikelnummern der teilnehmenden StudentInnen erhoben und die Anforderungen für den Erhalt der Bonuspunkte überprüft.

Die Fragebögen konnten von den StudentInnen über das E-Learning-Forum der Universität Wien down geloadet werden (der Zugang zum Forum war nur registrierten Teilnehmern der Vorlesung Entwicklungspsychologie I und II möglich) und die ausgedruckten, ausgefüllten Fragebögen zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Vorlesung abgegeben werden konnten. Alternativ gab es die Möglichkeit für StudentInnen, denen es nicht möglich war, zu dem ausgemachten Zeitpunkt die Vorlesung zu besuchen, die ausgedruckten, ausgefüllten Fragebögen im Sekretariat für Entwicklungspsychologie abzugeben.

Zu Beginn des Forschungsprojekts wurden die StudentInnen über das anlaufende Projekt, organisatorische Punkte und Themenbereiche der ersten empirischen Untersuchungen informiert.

2.2.1 Angaben zur Datenauswertung

Die Auswertung der Daten erfolgte mit Hilfe des Statistikprogramms SPSS Version 15 für Windows.

Eine Datenmaske wurde eingerichtet und die Fragebogenangaben eingegeben. Die Antworten wurden entsprechend der Vorgaben kodiert.

Vor Beginn der statistischen Berechnungen wurden die eingegebenen Daten auf Eingabefehler überprüft.

In einem ersten Schritt wurden die Daten deskriptiv betrachtet, sowohl hinsichtlich der Stichprobenverteilung als auch auf Item- und Faktorenebene.

Auf Grund des Antwortformats der Fragebögen, einer 6-stufigen Ratingskala (---,--, -, +, ++, +++), kann Intervallskalenniveau der Daten angenommen werden. --- wurde als 1 kodiert, -- als 2, - als 3, + als 4, ++ als 5 und +++ als 6.

Die statistischen Berechnungen orientieren sich an den Ausführungen in Bortz (2005).

Das Signifikanzniveau der interferenzstatistischen Berechnungen wird auf $\alpha=.05$ festgelegt.

2.3 deskriptive Darstellungen

2.3.1 deskriptive Darstellung der Stichprobe

An der vorliegenden Untersuchung nahmen 420 Personen teil.

Der jüngste Teilnehmer war zum Zeitpunkt der Untersuchung 18 Jahre alt, der älteste 54.

Der Mittelwert des Alters der Stichprobe beträgt 21,22 Jahre, der Median liegt bei 21 Jahren.

Die genaue Altersverteilung ist in dieser Tabelle ersichtlich:

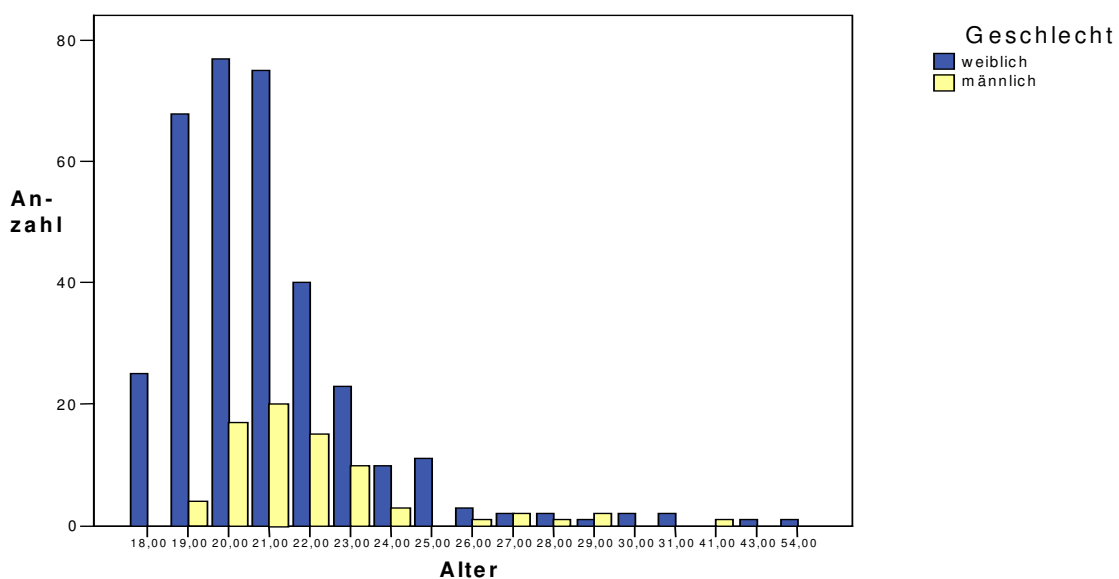
		Häufigkeit	Prozent
Gültig	18,00	22	5,2
	19,00	73	17,4
	20,00	94	22,4
	21,00	97	23,1
	22,00	56	13,3
	23,00	30	7,1
	23,40	1	,2
	24,00	12	2,9
	25,00	13	3,1
	26,00	4	1,0
	27,00	4	1,0

Gültig		Häufigkeit	Prozent
	28,00	3	7
	29,00	3	,7
	30,00	2	,5
	31,00	2	,5
	41,00	1	,2
	43,00	1	,2
	54,00	1	,2
Fehlend	1	,2	
Gesamt	420	100,0	

Tab. 8: Altersverteilung der Stichprobe

343 Personen, das entspricht 81,7% der Gesamtstichprobe, die an der Untersuchung teilgenommen haben, sind weiblich, 76, das entspricht 18,1% der Stichprobe, sind männlich und 1 Person hat ihr Geschlecht nicht angegeben.

Die geschlechtsspezifische Altersverteilung ist in der folgenden Grafik ersichtlich:



Grafik 1: geschlechtsspezifische Altersverteilung

Da der aus der Literatur hergeleitete interessierende Altersbereich (Arnett 2000, 2007 und Buhl & Lanz, 2009) den des Emerging Adulthood abbilden soll, werden die einzelnen Ausreißer nicht in die Berechnungen miteinbezogen und der Alterszeitraum für die empirische Untersuchung von 18 bis 25 Jahren festgesetzt.

2.3.2 Deskriptive Statistiken der Untersuchungsinstrumente

Detaillierte deskriptive Statistiken auf Itemebene sind im Anhang vorhanden.

Hier werden die deskriptiven Statistiken der drei Fragebögen auf Faktorebene dargestellt:

In den jeweiligen Tabellen sind die Faktoren so geordnet, dass die Mittelwerte der einzelnen Faktoren in ihrer Rangfolge begonnen beim höchsten bis zum niedrigsten Mittelwert angeführt sind.

2.3.2.1 Deskriptive Statistiken des MARS

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Behavioral engagement	416	3	6	4,33	,610
Cognitive engagement	418	2	6	4,31	,720
Venting and expressing affect	416	1	6	3,91	,875
Active distraction	411	2	6	3,69	,682
Rumination and withdraw	417	2	6	3,58	,670
Waiting and refraining	417	1	6	3,52	,719
Passive distraction and acceptance	416	1	6	2,89	,859

Tab. 9: deskriptive Statistiken MARS

Alle Mittelwertsunterschiede sind nicht signifikant ($p > ,05$).

Bei den Faktoren des MARS bilden hohe Werte hohe Ausprägungen der einzelnen Faktoren ab.

Verhaltensmäßige und kognitive Beschäftigung werden bei der Affektregulation als am häufigsten angewendete Strategien angegeben.

Sehr selten werden passive Ablenkung und Akzeptanz angegeben.

2.3.2.2 Deskriptive Statistiken der Self-Control Scale

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Healthy habits	417	2	5	3,44	,592
Deliberate / nonimpulsive selfdiscipline	411	2	4	3,42	,385
Work ethic	413	2	4	3,29	,326
reliability	419	1	5	3,14	,685
	418	1	5	2,66	,546

Tab.10: deskriptive Statistiken der Self-Control Scale

Alle Mittelwertsunterschiede sind nicht signifikant ($p > ,05$).

Bei den Faktoren der Self-Control Scale ist zu beachten, dass ursprünglich hohe Werte für eine niedrige Ausprägung der einzelnen Faktoren standen.

Um eine Interpretation der statistischen Ergebnisse zu erleichtern, wurden die Items umkodiert, so dass auch bei der Self-Control Scale hohe Werte für eine hohe Ausprägung stehen.

2.3.2.3 Deskriptive Statistiken des Thinking Styles Inventory

In folgender Tabelle sind die Mittelwerte in den jeweiligen Funktionen, Formen, Ebenen, Bereichen und Neigungen ihrer Höhe nach geordnet.

		N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Funktionen	legislative	415	3	6	4,66	,646
	judicial	412	2	6	4,34	,693
	executive	414	2	6	4,19	,657
Formen	hierarchic	414	2	6	4,41	,646
	anarchic	413	2	6	3,90	,637
	monarchic	414	2	5	3,59	,642
	oligarchic	416	1	6	3,03	,829
Ebenen	local	395	2	5	3,75	,642
	global	410	2	6	3,70	,639
Bereiche	external	414	1	6	4,33	,838
	internal	412	2	6	4,26	,708
Neigungen	conservative	415	2	6	4,05	,724
	liberal	416	1	6	4,04	,829

Tab. 11: deskriptive Statistiken des Thinking Styles Inventory

Alle Mittelwertsunterschiede sind nicht signifikant ($p > ,05$).

Hohe Werte stehen für hohe Ausprägungen in den einzelnen Skalen.

2.4 Ziel der Forschungsarbeit

Die Forschungsarbeit beschäftigt sich mit der Selbstkontrolle, der Affektregulation und kognitiven Stilen von jungen Erwachsenen im Entwicklungsabschnitt des Emerging Adulthood.

Ziel dieser empirischen Untersuchung ist es, ein Bild eventuell vorhandener charakteristischer Merkmale, auch hinsichtlich eventueller Alters- oder Geschlechtsunterschiede, von jungen Erwachsenen in diesem Entwicklungsabschnitt zu geben.

Ebenso interessieren mögliche Zusammenhänge zwischen den einzelnen Konstrukten Selbstkontrolle, Affektregulation und kognitive Stile.

Gemeinsam zu diesen drei Bereichen liegen noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen vor, die Ergebnisse der vorliegenden Studie sind also bestenfalls ein Beginn und dementsprechend vorsichtig zu interpretieren.

Im nächsten Abschnitt werden die einzelnen Fragestellungen genauer vorgestellt. Auf eine Darstellung statistischer Hypothesen wurde hinsichtlich dessen, dass es sich bei dieser Arbeit um keine experimentelle handelt, verzichtet.

2.5 Fragestellungen

Fragestellung 1:

Sind hinsichtlich der Ausprägungen der einzelnen Faktoren der Selbstkontrolle Alters- und Geschlechtsunterschiede erkennbar?

Fragestellung 2:

Sind hinsichtlich der Ausprägungen der einzelnen Faktoren der Affektregulation Alters- und Geschlechtsunterschiede erkennbar?

Fragestellung 3:

Sind hinsichtlich der Ausprägungen der einzelnen Faktoren der Kognitiven Stile Alters- und Geschlechtsunterschiede erkennbar?

Fragestellung 4:

Bestehen Zusammenhänge zwischen den Ausprägungen der Selbstkontrolle und den Kognitiven Stilen?

Welchen Einfluss haben Kognitive Stile auf die Selbstkontrolle?

Fragestellung 5:

Bestehen Zusammenhänge zwischen den Ausprägungen der Kognitiven Stile und der Affektregulation?

Welchen Einfluss haben Kognitive Stile auf die Affektregulation?

Fragestellung 6:

Bestehen Zusammenhänge zwischen den Ausprägungen der Selbstkontrolle und der Affektregulation?

Welchen Einfluss hat die Affektregulation auf die Selbstkontrolle?

Fragestellung 7:

Zeigen die jungen Erwachsenen im Entwicklungsabschnitt des Emerging Adulthoods charakteristische Muster bei der Ausprägung der Kognitiven Stile?

3 Ergebnisdarstellung

3.1 Alters- und Geschlechtsunterschiede

Der nächste Abschnitt stellt die Geschlechtsunterschiede der einzelnen Faktoren der Skalen „Selbstkontroll“, „Affektkontrolle“ und „kognitive Stile“ dar.

Im nächsten Abschnitt finden sich ebenfalls die Ergebnisse der Altersunterschiede der einzelnen Faktoren der Skalen „Selbstkontrolle“, „Affektregulation“ und „kognitive Stile“.

Es soll aufgezeigt werden, ob hinsichtlich der Ausprägungen der Selbstkontrolle, der Affektregulation und der Denkstile Unterschiede vorhanden sind.

Da es das Ziel dieser Forschungsarbeit ist, den Entwicklungsabschnitt des Emerging Adulthoods näher zu beleuchten, wurden in die Analysen nur die 18- bis 25jährigen Untersuchungsteilnehmer miteinbezogen.

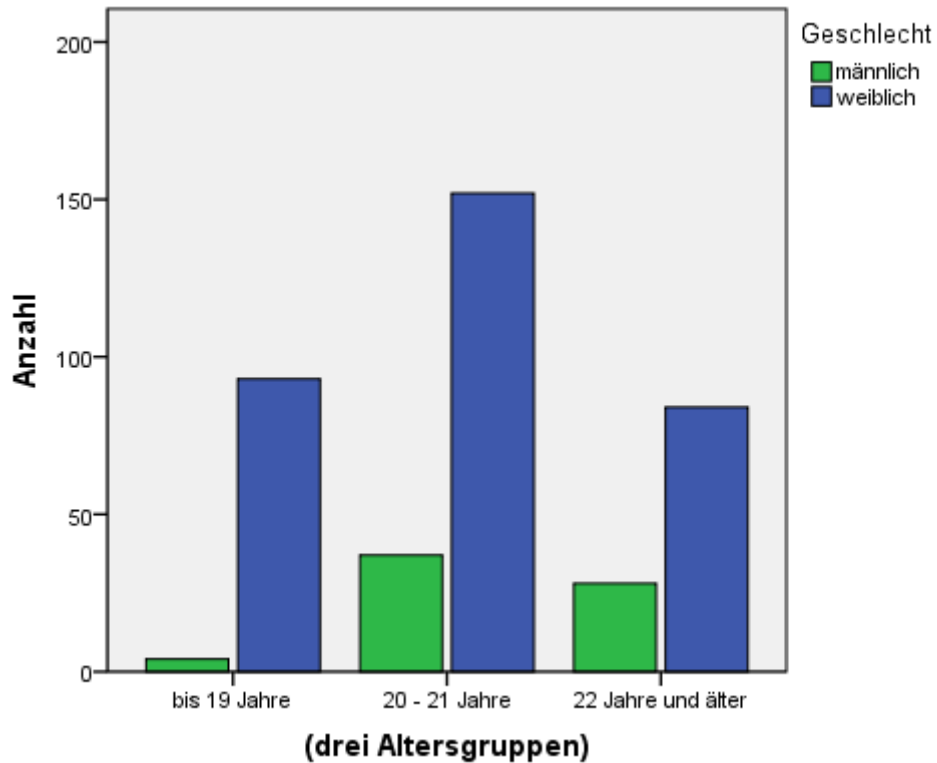
Um Altersunterschiede sinnvoll berechnen zu können, wurden die Untersuchungsteilnehmer in drei Altersgruppen aufgeteilt.

In der ersten Altersgruppe wurden die 18- bis 19jährigen zusammengefasst, in der zweiten Altersgruppe die 20- bis 21jährigen und in der dritten Altersgruppe die 22- bis 25jährigen.

Die Einteilung orientiert sich sowohl an verteilungstheoretischen Überlegungen als auch an inhaltlichen Überlegungen.

Die 18- bis 19jährigen befinden sich am Anfang ihres Studiums, die 20- bis 21jährigen befinden sich mitten im Studium und die 22- bis 25jährigen haben schon viel Studienerfahrung sammeln können und befinden sich zum Teil schon am Ende ihres Studiums.

Die genaue Verteilung der einzelnen Altersgruppen ist in folgender Abbildung zu sehen:



Grafik 2: geschlechtsspezifische Verteilung der Altersgruppen

3.1.1 Fragestellung 1

Sind hinsichtlich der Ausprägungen der einzelnen Faktoren der Selbstkontrolle Geschlechts- und /oder Altersunterschiede erkennbar?

Zur Feststellung von Geschlechtsunterschieden wurde eine zweifaktorielle Varianzanalyse berechnet.

Als feste Faktoren wurde das Geschlecht und die Altersgruppe eingegeben, als abhängige Variablen die berechneten Faktorenmittelwerte der Selbstkontrolle.

Faktor „Selbstdisziplin“: keine signifikanten Alters- und/oder Geschlechtsunterschiede vorhanden

Geschlecht	Altersgruppe (drei Klassen)	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	3,25	,318	92
	2 20 - 21 Jahre	3,30	,339	151
	3 22 Jahre und älter	3,31	,341	81
	Gesamt	3,29	,333	324
2 männlich	1 bis 19 Jahre	3,43	,136	4
	2 20 - 21 Jahre	3,23	,288	37
	3 22 Jahre und älter	3,40	,310	28
	Gesamt	3,31	,300	69
Gesamt	1 bis 19 Jahre	3,26	,314	96
	2 20 - 21 Jahre	3,29	,330	188
	3 22 Jahre und älter	3,33	,334	109
	Gesamt	3,29	,327	393

	F	Signifikanz
sex	1,153	,284
altersgruppe	1,749	,175
sex * altersgruppe	1,969	,141

Tab. 12: Varianzanalyse; feste Faktoren: Geschlecht, Altersgruppe AV: „Selbstdisziplin“

Faktor „deliberate / nonimpulsive“: signifikante Geschlechtsunterschiede vorhanden, keine signifikanten Altersunterschiede

Geschlecht	Altersgruppe (drei Klassen)	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	3,36	,338	91
	2 20 - 21 Jahre	3,44	,387	152
	3 22 Jahre und älter	3,38	,447	81
	Gesamt	3,40	,391	324
2 männlich	1 bis 19 Jahre	3,68	,435	4
	2 20 - 21 Jahre	3,55	,361	35
	3 22 Jahre und älter	3,47	,322	28
	Gesamt	3,52	,348	67
Gesamt	1 bis 19 Jahre	3,37	,346	95
	2 20 - 21 Jahre	3,46	,384	187
	3 22 Jahre und älter	3,40	,419	109
	Gesamt	3,42	,386	391

	F	Signifikanz
sex	5,278	,022
altersgruppe	,908	,404
sex * altersgruppe	,589	,555

Tab. 13: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe AV: „deliberate / nonimpulsive“

Beim Faktor „deliberate/nonimpulsive“ sind signifikante Geschlechtsunterschiede vorhanden.

Männer geben höhere Werte an als Frauen.

Faktor „healthy habits“: keine signifikanten Geschlechts- und/oder Alterssschiede

Geschlecht	Altersgruppe (drei Klassen)	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	3,37	,583	93
	2 20 - 21 Jahre	3,48	,588	152
	3 22 Jahre und älter	3,44	,614	82
	Gesamt	3,44	,594	327
2 männlich	1 bis 19 Jahre	3,43	,881	4
	2 20 - 21 Jahre	3,41	,562	37
	3 22 Jahre und älter	3,60	,634	28
	Gesamt	3,48	,608	69
Gesamt	1 bis 19 Jahre	3,37	,592	97
	2 20 - 21 Jahre	3,47	,583	189
	3 22 Jahre und älter	3,48	,620	110
	Gesamt	3,45	,596	396

	F	Signifikanz
sex	,171	,679
altersgruppe	,470	,625
sex * altersgruppe	1,002	,368

Tab. 14: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe AV: „healthy habits“

Faktor „reliability“: keine signifikanten Alters- und/oder Geschlechtstunterschiede

Geschlecht	Altersgruppe (dre Klassen)	Mittelwert	Standardab- weichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	2,65	,520	93
	2 20 - 21 Jahre	2,66	,574	152
	3 22 Jahre und älter	2,57	,543	83
	Gesamt	2,63	,551	328
2 männlich	1 bis 19 Jahre	2,50	,204	4
	2 20 - 21 Jahre	2,72	,572	37
	3 22 Jahre und älter	2,85	,556	27
	Gesamt	2,76	,553	68
Gesamt	1 bis 19 Jahre	2,64	,511	97
	2 20 - 21 Jahre	2,67	,572	189
	3 22 Jahre und älter	2,64	,557	110
	Gesamt	2,66	,552	396

	F	Signifikanz
sex	,339	,560
altersgruppe	,405	,667
sex * altersgruppe	1,496	,225

Tab. 15: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe AV: „reliability“

Faktor „work ethic“: keine signifikanten Alters- und/oder Geschlechtsunterschiede

Geschlecht	Altersgruppe (dre Klassen)	Mittelwert	Standardab- weichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	3,09	,683	93
	2 20 - 21 Jahre	3,12	,680	152
	3 22 Jahre und älter	3,24	,657	84
	Gesamt	3,14	,676	329
2 männlich	1 bis 19 Jahre	3,44	,375	4
	2 20 - 21 Jahre	3,11	,570	37
	3 22 Jahre und älter	2,92	,704	28
	Gesamt	3,05	,627	69
Gesamt	1 bis 19 Jahre	3,11	,676	97
	2 20 - 21 Jahre	3,12	,659	189
	3 22 Jahre und älter	3,16	,680	112
	Gesamt	3,13	,667	398

	F	Signifikanz
sex	,005	,941
altersgruppe	,516	,597
sex * altersgruppe	2,279	,104

Tab. 16: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe AV: „work ethic“

3.1.2 Fragestellung 2

Sind hinsichtlich der Ausprägungen der einzelnen Faktoren der Affektregulation Geschlechts- und/oder Altersunterschiede erkennbar?

Auch hier wurde eine 2faktorielle Varianzanalysen berechnet.

Faktor „active distraction“: keine signifikanten Alters- und/oder Geschlechtsunterschiede

Altersgruppe (drei Klassen)	Geschlecht	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 bis 19 Jahre	1 weiblich	3,77	,743	93
	2 männlich	3,40	,392	4
	Gesamt	3,75	,734	97
2 20 - 21 Jahre	1 weiblich	3,71	,699	150
	2 männlich	3,69	,592	36
	Gesamt	3,70	,678	186
3 22 Jahre und älter	1 weiblich	3,63	,660	79
	2 männlich	3,63	,632	27
	Gesamt	3,63	,650	106
Gesamt	1 weiblich	3,71	,703	322
	2 männlich	3,65	,596	67
	Gesamt	3,70	,685	389

	F	Signifikanz
altersgruppe	,338	,713
sex	,914	,340
altersgruppe * sex	,493	,611

Tab. 17: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „active distraction“

Faktor „cognitive engagement“: signifikante Alters- und Geschlechtsunterschiede

Altersgruppe (drei Klassen)	Geschlecht	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 bis 19 Jahre	1 weiblich	4,27	,727	93
	2 männlich	3,60	,283	4
	Gesamt	4,24	,726	97
2 20 - 21 Jahre	1 weiblich	4,37	,774	152
	2 männlich	4,37	,711	37
	Gesamt	4,37	,760	189
3 22 Jahre und älter	1 weiblich	4,27	,663	83
	2 männlich	4,10	,645	27
	Gesamt	4,23	,660	110
Gesamt	1 weiblich	4,32	,733	328
	2 männlich	4,21	,691	68
	Gesamt	4,30	,727	396

	F	Signifikanz
altersgruppe	3,351	,036
sex	3,944	,048
altersgruppe * sex	1,542	,215

Tab. 18: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „cognitive engagement“

Frauen gaben signifikant höhere Werte an als Männer.

Die Gruppe der 20-21jährigen gab die höchsten Werte an, gefolgt von den 18-19jährigen, gefolgt von den 22-25jährigen.

Faktor „venting / expressing affect“: keine signifikanten Geschlechts- und/oder Altersunterschiede

Altersgruppe (drei Klassen)	Geschlecht	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 bis 19 Jahre	1 weiblich	3,88	1,034	92
	2 männlich	3,30	,872	4
	Gesamt	3,85	1,031	96
2 20 - 21 Jahre	1 weiblich	4,00	,845	152
	2 männlich	3,78	,808	36
	Gesamt	3,96	,840	188
3 22 Jahre und älter	1 weiblich	3,91	,757	83
	2 männlich	3,70	,929	27
	Gesamt	3,86	,803	110
Gesamt	1 weiblich	3,94	,881	327
	2 männlich	3,72	,856	67
	Gesamt	3,90	,880	394

	F	Signifikanz
altersgruppe	,875	,418
sex	3,713	,055
altersgruppe * sex	,310	,733

Tab. 19: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „venting / expressing affect“

Faktor „passive distraction and acceptance“: signifikante Geschlechtsunterschiede

Altersgruppe (drei Klassen)	Geschlecht	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 bis 19 Jahre	1 weiblich	2,96	,850	93
	2 männlich	2,17	,722	3
	Gesamt	2,94	,855	96
2 20 - 21 Jahre	1 weiblich	2,95	,864	151
	2 männlich	2,55	,754	37
	Gesamt	2,87	,857	188
3 22 Jahre und älter	1 weiblich	2,93	,799	83
	2 männlich	2,88	,894	27
	Gesamt	2,92	,820	110
Gesamt	1 weiblich	2,95	,842	327
	2 männlich	2,66	,824	67
	Gesamt	2,90	,844	394

	F	Signifikanz
altersgruppe	1,326	,267
sex	5,185	,023
altersgruppe * sex	1,616	,200

Tab. 20: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „passive distraction and acceptance“

Frauen geben im Faktor „passive distraction and acceptance“ signifikant höhere Werte an als Männer.

Faktor „rumination and withdraw“: keine signifikanten Alters- und/oder Geschlechtsunterschiede

Altersgruppe (drei Klassen)	Geschlecht	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 bis 19 Jahre	1 weiblich	3,56	,585	93
	2 männlich	3,25	1,146	3
	Gesamt	3,55	,601	96
2 20 - 21 Jahre	1 weiblich	3,64	,725	152
	2 männlich	3,36	,488	37
	Gesamt	3,59	,693	189
3 22 Jahre und älter	1 weiblich	3,55	,656	83
	2 männlich	3,65	,694	27
	Gesamt	3,57	,664	110
Gesamt	1 weiblich	3,60	,670	328
	2 männlich	3,47	,617	67
	Gesamt	3,58	,662	395

	F	Signifikanz
altersgruppe	,701	,497
sex	1,282	,258
altersgruppe * sex	2,141	,119

Tab. 21: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „rumination and withdraw“

Faktor „behavioral engagement“: keine signifikanten Alters- und/oder Geschlechtsunterschiede

Altersgruppe (drei Klassen)	Geschlecht	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 bis 19 Jahre	1 weiblich	4,39	,626	93
	2 männlich	4,06	1,072	3
	Gesamt	4,38	,638	96
2 20 - 21 Jahre	1 weiblich	4,35	,627	152
	2 männlich	4,22	,680	37
	Gesamt	4,32	,638	189
3 22 Jahre und älter	1 weiblich	4,28	,568	83
	2 männlich	4,36	,545	27
	Gesamt	4,30	,561	110
Gesamt	1 weiblich	4,34	,612	328
	2 männlich	4,27	,641	67
	Gesamt	4,33	,617	395

	F	Signifikanz
altersgruppe	,171	,843
sex	,842	,359
altersgruppe * sex	1,033	,357

Tab. 22: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „behavioral engagement“

Faktor „waiting and refraining“: keine signifikanten Gruppenunterschiede

Altersgruppe (drei Klassen)	Geschlecht	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 bis 19 Jahre	1 weiblich	3,55	,692	93
	2 männlich	3,38	1,127	4
	Gesamt	3,54	,707	97
2 20 - 21 Jahre	1 weiblich	3,55	,732	151
	2 männlich	3,49	,827	37
	Gesamt	3,54	,750	188
3 22 Jahre und älter	1 weiblich	3,49	,671	83
	2 männlich	3,48	,639	27
	Gesamt	3,49	,660	110
Gesamt	1 weiblich	3,54	,704	327
	2 männlich	3,48	,764	68
	Gesamt	3,53	,714	395

	F	Signifikanz
altersgruppe	,078	,925
sex	,373	,542
altersgruppe * sex	,095	,909

Tab. 23: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „waiting and refraining“

3.1.3 Fragestellung 3

Sind hinsichtlich der Ausprägungen der einzelnen Faktoren der Kognitiven Stile Geschlechts- und / oder Altersunterschiede erkennbar?

Faktor „legislative“: signifikante Geschlechtsunterschiede

Geschlecht	Altersgruppe (drei Klassen)	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	4,58	,669	92
	2 20 - 21 Jahre	4,62	,644	151
	3 22 Jahre und älter	4,55	,688	82
	Gesamt	4,59	,661	325
2 männlich	1 bis 19 Jahre	4,75	,551	4
	2 20 - 21 Jahre	4,91	,456	37
	3 22 Jahre und älter	4,98	,559	28
	Gesamt	4,93	,501	69
Gesamt	1 bis 19 Jahre	4,59	,663	96
	2 20 - 21 Jahre	4,68	,621	188
	3 22 Jahre und älter	4,66	,681	110
	Gesamt	4,65	,648	394

	F	Signifikanz
sex	5,617	,018
altersgruppe	,172	,842
sex * altersgruppe	,427	,653

Tab. 24: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „legislative“

Männer geben in der Skala „legislative“ signifikant höhere Werte an als Frauen.

Faktor „executive“: keine signifikanten Gruppenunterschiede

Geschlecht	Altersgruppe (drei Klassen)	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	4,32	,613	92
	2 20 - 21 Jahre	4,21	,691	149
	3 22 Jahre und älter	4,11	,715	82
	Gesamt	4,22	,678	323
2 männlich	1 bis 19 Jahre	4,15	,574	4
	2 20 - 21 Jahre	4,15	,645	37
	3 22 Jahre und älter	4,05	,420	28
	Gesamt	4,11	,555	69
Gesamt	1 bis 19 Jahre	4,32	,610	96
	2 20 - 21 Jahre	4,20	,681	186
	3 22 Jahre und älter	4,10	,652	110
	Gesamt	4,20	,659	392

	F	Signifikanz
sex	,604	,437
altersgruppe	,712	,491
sex * altersgruppe	,051	,950

Tab. 25: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „executive“

Faktor „judicial“: signifikante Geschlechtsunterschiede vorhanden

Geschlecht	Altersgruppe (drei Klassen)	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	4,25	,673	92
	2 20 - 21 Jahre	4,32	,741	149
	3 22 Jahre und älter	4,32	,662	81
	Gesamt	4,30	,702	322
2 männlich	1 bis 19 Jahre	5,00	,632	4
	2 20 - 21 Jahre	4,46	,679	36
	3 22 Jahre und älter	4,49	,554	28
	Gesamt	4,50	,631	68
Gesamt	1 bis 19 Jahre	4,28	,685	96
	2 20 - 21 Jahre	4,34	,730	185
	3 22 Jahre und älter	4,36	,638	109
	Gesamt	4,33	,693	390

	F	Signifikanz
sex	6,830	,009
altersgruppe	,809	,446
sex * altersgruppe	1,359	,258

Tab. 26: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „judicial“

Männer geben in der Skala „judicial“ signifikant höhere Werte an als Frauen.

Faktor „monarchic“: signifikante Altersunterschiede

Geschlecht	Altersgruppe (drei Klassen)	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	3,53	,638	93
	2 20 - 21 Jahre	3,61	,618	149
	3 22 Jahre und älter	3,59	,604	82
	Gesamt	3,58	,620	324
2 männlich	1 bis 19 Jahre	2,80	,966	4
	2 20 - 21 Jahre	3,72	,776	36
	3 22 Jahre und älter	3,59	,648	28
	Gesamt	3,61	,756	68
Gesamt	1 bis 19 Jahre	3,50	,664	97
	2 20 - 21 Jahre	3,63	,651	185
	3 22 Jahre und älter	3,59	,613	110
	Gesamt	3,59	,645	392

	F	Signifikanz
sex	2,785	,096
altersgruppe	4,193	,016
sex * altersgruppe	2,893	,057

Tab. 27: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „monarchic“

Die 20- bis 21jährigen geben signifikant höhere Werte an, gefolgt von den 22- bis 25jährigen und den 18- bis 19jährigen.

Faktor „hierarchic“: keine signifikanten Gruppenunterschiede

Geschlecht	Altersgruppe (drei Klassen)	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	4,46	,618	92
	2 20 - 21 Jahre	4,39	,697	151
	3 22 Jahre und älter	4,31	,607	81
	Gesamt	4,39	,653	324
2 männlich	1 bis 19 Jahre	4,05	,661	4
	2 20 - 21 Jahre	4,50	,639	37
	3 22 Jahre und älter	4,38	,605	28
	Gesamt	4,43	,627	69
Gesamt	1 bis 19 Jahre	4,44	,621	96
	2 20 - 21 Jahre	4,41	,686	188
	3 22 Jahre und älter	4,33	,604	109
	Gesamt	4,40	,648	393

	F	Signifikanz
sex	,363	,547
altersgruppe	,931	,395
sex * altersgruppe	1,127	,325

Tab. 28: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „hierarchic“

Faktor „oligarchic“: keine signifikanten Gruppenunterschiede

Geschlecht	Altersgruppe (drei Klassen)	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	2,99	,921	93
	2 20 - 21 Jahre	3,12	,876	152
	3 22 Jahre und älter	2,94	,715	83
	Gesamt	3,04	,853	328
2 männlich	1 bis 19 Jahre	3,35	,412	4
	2 20 - 21 Jahre	2,94	,686	37
	3 22 Jahre und älter	3,24	,707	26
	Gesamt	3,08	,692	67
Gesamt	1 bis 19 Jahre	3,01	,907	97
	2 20 - 21 Jahre	3,09	,844	189
	3 22 Jahre und älter	3,01	,721	109
	Gesamt	3,05	,827	395

	F	Signifikanz
sex	,966	,326
altersgruppe	,259	,772
sex * altersgruppe	2,328	,099

Tab. 29: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „oligarchic“

Faktor „anarchic“:

Geschlecht	Altersgruppe (drei Klassen)	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	4,02	,623	92
	2 20 - 21 Jahre	3,92	,657	152
	3 22 Jahre und älter	3,81	,586	80
	Gesamt	3,92	,633	324
2 männlich	1 bis 19 Jahre	4,05	,574	4
	2 20 - 21 Jahre	3,84	,643	37
	3 22 Jahre und älter	3,79	,626	27
	Gesamt	3,83	,626	68
Gesamt	1 bis 19 Jahre	4,03	,618	96
	2 20 - 21 Jahre	3,90	,653	189
	3 22 Jahre und älter	3,81	,593	107
	Gesamt	3,91	,632	392

	F	Signifikanz
sex	,041	,840
altersgruppe	1,009	,366
sex * altersgruppe	,096	,908

	(I) (drei Klassen)	(J) (drei Klassen)	Signifikanz
Bonferroni	1 bis 19 Jahre	2 20 - 21 Jahre	,388
		3 22 Jahre und älter	,041
	2 20 - 21 Jahre	1 bis 19 Jahre	,388
		3 22 Jahre und älter	,584
	3 22 Jahre und älter	1 bis 19 Jahre	,041
		2 20 - 21 Jahre	,584

Tab. 30: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „anarchic“

In der Skala „anarchic“ unterscheiden sich die 18- bis 19jährigen signifikant von den 22- bis 25jährigen.

Faktor „global“: keine signifikanten Gruppenunterschiede

Geschlecht	Altersgruppe (drei Klassen)	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	3,66	,719	91
	2 20 - 21 Jahre	3,74	,623	149
	3 22 Jahre und älter	3,59	,609	80
	Gesamt	3,68	,649	320
2 männlich	1 bis 19 Jahre	3,87	,503	3
	2 20 - 21 Jahre	3,84	,537	37
	3 22 Jahre und älter	3,85	,565	28
	Gesamt	3,84	,540	68
Gesamt	1 bis 19 Jahre	3,67	,712	94
	2 20 - 21 Jahre	3,76	,607	186
	3 22 Jahre und älter	3,66	,606	108
	Gesamt	3,71	,634	388

	F	Signifikanz
sex	1,877	,171
altersgruppe	,267	,766
sex * altersgruppe	,380	,684

Tab. 31: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „global“

Faktor „local“: keine signifikanten Gruppenunterschiede

Geschlecht	Altersgruppe (drei Klassen)	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	3,78	,703	92
	2 20 - 21 Jahre	3,73	,633	142
	3 22 Jahre und älter	3,86	,579	78
	Gesamt	3,78	,642	312
2 männlich	1 bis 19 Jahre	3,47	,231	3
	2 20 - 21 Jahre	3,66	,604	34
	3 22 Jahre und älter	3,50	,633	25
	Gesamt	3,58	,603	62
Gesamt	1 bis 19 Jahre	3,77	,695	95
	2 20 - 21 Jahre	3,72	,627	176
	3 22 Jahre und älter	3,77	,610	103
	Gesamt	3,75	,639	374

	F	Signifikanz
sex	3,221	,074
altersgruppe	,077	,926
sex * altersgruppe	1,214	,298

Tab. 32: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „local“

Faktor „internal“: keine signifikanten Gruppenunterschiede

Geschlecht	Altersgruppe (drei Klassen)	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	4,26	,714	92
	2 20 - 21 Jahre	4,23	,736	149
	3 22 Jahre und älter	4,15	,657	81
	Gesamt	4,22	,709	322
2 männlich	1 bis 19 Jahre	4,30	,757	4
	2 20 - 21 Jahre	4,45	,673	36
	3 22 Jahre und älter	4,34	,728	28
	Gesamt	4,39	,693	68
Gesamt	1 bis 19 Jahre	4,26	,711	96
	2 20 - 21 Jahre	4,27	,728	185
	3 22 Jahre und älter	4,20	,677	109
	Gesamt	4,25	,709	390

	F	Signifikanz
sex	1,131	,288
altersgruppe	,457	,633
sex * altersgruppe	,108	,898

Tab. 33: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „internal“

Faktor „external“: keine signifikanten Gruppenunterschiede

Geschlecht	Altersgruppe (drei Klassen)	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	4,37	,897	93
	2 20 - 21 Jahre	4,33	,837	148
	3 22 Jahre und älter	4,38	,682	82
	Gesamt	4,35	,817	323
2 männlich	1 bis 19 Jahre	4,50	,529	4
	2 20 - 21 Jahre	4,20	,960	37
	3 22 Jahre und älter	4,17	,877	28
	Gesamt	4,21	,901	69
Gesamt	1 bis 19 Jahre	4,37	,883	97
	2 20 - 21 Jahre	4,30	,862	185
	3 22 Jahre und älter	4,33	,738	110
	Gesamt	4,33	,833	392

	F	Signifikanz
sex	,178	,673
altersgruppe	,284	,753
sex * altersgruppe	,283	,753

Tab. 38: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „external“

Faktor „liberal“: signifikanten Geschlechtsunterschiede

Geschlecht	Altersgruppe (drei Klassen)	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	3,83	,908	93
	2 20 - 21 Jahre	3,92	,835	151
	3 22 Jahre und älter	4,13	,742	82
	Gesamt	3,95	,840	326
2 männlich	1 bis 19 Jahre	4,45	,915	4
	2 20 - 21 Jahre	4,36	,683	36
	3 22 Jahre und älter	4,24	,653	28
	Gesamt	4,31	,677	68
Gesamt	1 bis 19 Jahre	3,86	,912	97
	2 20 - 21 Jahre	4,01	,824	187
	3 22 Jahre und älter	4,16	,719	110
	Gesamt	4,01	,825	394

	F	Signifikanz
sex	5,948	,015
altersgruppe	,073	,929
sex * altersgruppe	1,330	,266

Tab. 39: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „liberal“

Männer geben in der Skala „liberal“ signifikant höhere Werte an als Frauen.

Die 18- bis 19jährigen unterscheiden sich signifikant von den 22- bis 25jährigen.

Faktor „conservative“:

Geschlecht	Altersgruppe (drei Klassen)	Mittelwert	Standardabweichung	N
1 weiblich	1 bis 19 Jahre	4,29	,713	91
	2 20 - 21 Jahre	4,05	,772	152
	3 22 Jahre und älter	3,95	,647	82
	Gesamt	4,09	,735	325
2 männlich	1 bis 19 Jahre	3,90	,416	4
	2 20 - 21 Jahre	4,01	,680	37
	3 22 Jahre und älter	3,80	,544	28
	Gesamt	3,92	,617	69
Gesamt	1 bis 19 Jahre	4,28	,706	95
	2 20 - 21 Jahre	4,04	,753	189
	3 22 Jahre und älter	3,91	,623	110
	Gesamt	4,06	,718	394

	F	Signifikanz
sex	1,951	,163
altersgruppe	1,459	,234
sex * altersgruppe	,474	,623

	(I) (drei Klassen)	(J) (drei Klassen)	Signifikanz
Bonferroni	1 bis 19 Jahre	2 20 - 21 Jahre	,028
		3 22 Jahre und älter	,001
	2 20 - 21 Jahre	1 bis 19 Jahre	,028
		3 22 Jahre und älter	,344
	3 22 Jahre und älter	1 bis 19 Jahre	,001
		2 20 - 21 Jahre	,344

Tab. 40: Varianzanalyse; fester Faktor: Geschlecht, Altersgruppe, AV: „conservative“

Die 18- bis 19jährigen unterscheiden sich signifikant von den 20-21jährigen und den 22-25jährigen, wobei die 18- bis 19jährigen höhere Werte aufweisen als die 22-25jährigen.

3.2 mögliche Einflüsse und Zusammenhänge der drei Konstrukte

Im nächsten Abschnitt werden die Ergebnisse zu den Einflüssen der Kognitiven Stile auf die Selbstkontrolle und die Affektregulation sowie die Einflüsse der Affektregulation auf die Selbstkontrolle dargestellt.

3.2.1 Fragestellung 4

Bestehen Zusammenhänge zwischen den Ausprägungen der Selbstkontrolle und den Kognitiven Stilen?

Welchen Einfluss haben Kognitive Stile auf die Selbstkontrolle?

Der Einfluss der kognitiven Stile auf die Selbstkontrolle

Um den Einfluss der kognitiven Stile auf die Ausprägung der Selbstkontrolle zu überprüfen, werden multiple Regressionsanalysen durchgeführt.

Unabhängige Variablen (Prädiktorvariablen) stellen die einzelnen kognitiven Stilausprägungen dar, die abhängige Variable ist jeweils eine Subskala der Selbstkontrolle.

Als Modell wird die schrittweise Rückwärts- Eliminierung der Prädiktorvariablen verwendet. Zur Interpretation der Analysen werden die Parameter R^2 (erklärter Varianzanteil der AV durch die UV), Signifikanz des Modells (ANOVA) und die standardisierten Regressionskoeffizienten β herangezogen.

Faktor „selfdiscipline“

Modell	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
	B	Standardfehler	Beta		
(Konstante)	3,907	,182		21,491	,000
legislative	-,068	,030	-,136	-2,282	,023
judicial	,069	,027	,148	2,498	,013
hierarchic	-,071	,027	-,143	-2,597	,010
oligarchic	-,048	,020	-,123	-2,399	,017
anarchic	-,082	,029	-,161	-2,840	,005
local	,048	,027	,096	1,767	,078

Tab. 41: Regressionsanalyse; UVs: kogn. Stile, AV: „selfdiscipline“

Es wurden 7 der 13 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,085, dies bedeutet dass 8,5% der Varianz des Faktors „selfdiscipline“ durch die 6 verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Insgesamt ist das Modell signifikant ($F=5,471$; $df=6$; $p<,001$), d.h. die verbleibenden Faktoren der kognitiven Stile zeigen einen signifikanten Einfluss auf den Selbstkontrollfaktor „selfdiscipline“.

Der legislative Stil ($\beta = -,136$; $p = ,023$), der hierarchische Stil ($\beta = -,143$; $p = ,018$), der oligarchische Stil ($\beta = -,123$; $p = ,017$) und der anarchische Stil ($\beta = -,161$; $p = 0,05$), bewirken niedrigere Ausprägungen im Faktor „selfdiscipline“. Je geringer der Faktor „selfdiscipline“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu den legislativen, den hierarchischen, den oligarchischen oder den anarchischen Denkstil anzuwenden.

Ein höher ausgeprägter judikativer Denkstil ($\beta = ,148$; $p = ,013$) bewirkt eine höhere Ausprägung im Faktor „selfdiscipline“.

Faktor „deliberate / nonimpulsive“

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
		B	Standardfehler	Beta		
12	(Konstante)	3,406	,166		20,540	,000
	executive	,066	,031	,112	2,099	,036
	anarchic	-,070	,033	-,115	-2,140	,033

Tab. 41: Regressionsanalyse; UVs: kogn. Stile, AV: „deliberate / nonimpulsive“

Es wurden 11 der 13 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,021, dies bedeutet dass 2,1% der Varianz des Faktors „deliberate / nonimpulsive“ durch die zwei verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Insgesamt ist das Modell signifikant ($F=3,776$; $df=2$; $p=,024$), d.h. die verbleibenden Faktoren der kognitiven Stile zeigen einen signifikanten Einfluss auf den Selbstkontrollfaktor „deliberate / nonimpulsive“.

Ein höher ausgeprägter exekutiver Denkstil ($\beta=,112$; $p=,036$) bewirkt eine höhere Ausprägung im Faktor „deliberate / nonimpulsive“.

Der anarchische Stil ($\beta= -,115$; $p=,033$), bewirkt niedrigere Ausprägungen im Faktor „deliberate / nonimpulsive“. Je geringer der Faktor „deliberate / nonimpulsive“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu den anarchischen Denkstil anzuwenden.

Faktor „healthy habits“

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
		B	Standardfehler	Beta		
11	(Konstante)	5,241	,272		19,288	,000
	executive	-,229	,047	-,254	-4,889	,000
	hierarchic	-,105	,050	-,115	-2,120	,035
	internal	-,087	,044	-,102	-1,954	,052

Tab. 41: Regressionsanalyse; UVs: kogn. Stile, AV: „healthy habits“

Es wurden 8 der 13 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,118, dies bedeutet dass 11,8% der Varianz des Faktors „healthy habits“ durch die fünf verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Insgesamt ist das Modell signifikant ($F=16,021$; $df=3$; $p<,001$), d.h. die verbleibenden Faktoren der kognitiven Stile zeigen einen signifikanten Einfluss auf den Selbstkontrollfaktor „healthy habits“.

Der exekutive Stil ($\beta = -,254$; $p = ,000$) und der hierarchische Stil ($\beta = -,115$; $p = ,035$) bewirken niedrigere Ausprägungen im Faktor „healthy habits“. Je geringer der Faktor „healthy habits“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu den exekutiven, den hierarchischen, den internalen oder den liberalen Denkstil anzuwenden.

Faktor „reliability“

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
		B	Standardfehler	Beta		
11	(Konstante)	3,562	,253		14,090	,000
	hierarchic	-,159	,044	-,186	-3,597	,000
	oligarchic	,075	,035	,111	2,123	,034
	conservative	-,107	,040	-,140	-2,668	,008

Tab. 41: Regressionsanalyse; UVs: kogn. Stile, AV: „reliability“

Es wurden 10 der 13 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,07, dies bedeutet dass 7% der Varianz des Faktors „reliability“ durch die drei verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Insgesamt ist das Modell signifikant ($F=8,954$; $df=3$; $p<,001$), d.h. die verbleibenden Faktoren der kognitiven Stile zeigen einen signifikanten Einfluss auf den Selbstkontrollfaktor „reliability“.

Der hierarchische Stil ($\beta = -,184$; $p < ,001$) und der konservative Stil ($\beta = -,140$; $p = ,008$) bewirken niedrigere Ausprägungen im Faktor „reliability“. Je geringer der Faktor „reliability“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu den hierarchischen oder den konservativen Denkstil anzuwenden.

Ein höher ausgeprägter oligarchischer Denkstil ($\beta = ,111$; $p = ,034$) bewirkt eine höhere Ausprägung im Faktor „reliability“. Je höher der Faktor „reliability“ ausgeprägt ist, desto weniger neigt man dazu den oligarchischen Denkstil anzuwenden.

Faktor „work ethic“

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
		B	Standardfehler	Beta		
10	(Konstante)	2,965	,353		8,388	,000
	executive	,213	,072	,206	2,964	,003
	anarchic	,095	,056	,088	1,686	,093
	global	-,104	,055	-,099	-1,901	,058
	conservative	-,174	,065	-,186	-2,688	,008

Tab. 41: Regressionsanalyse; UVs: kogn. Stile, AV: „work ethic“

Es wurden 9 der 13 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,051, dies bedeutet dass 5,1% der Varianz des Faktors „reliability“ durch die vier verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Insgesamt ist das Modell signifikant ($F=4,772$; $df=4$; $p=,001$), d.h. die verbleibenden Faktoren der kognitiven Stile zeigen einen signifikanten Einfluss auf den Selbstkontrollfaktor „work ethic“.

Der exekutive Stil ($\beta = ,206$; $p = ,003$) und der anarchische Stil ($\beta = ,053$; $p = ,070$), allerdings nicht signifikant, bewirken höhere Ausprägungen im Faktor „work ethic“. Je höher der Faktor „work ethic“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu den exekutiven oder den anarchischen Denkstil anzuwenden.

Der globale Stil ($\beta = -,099$; $p = ,058$), allerdings nicht signifikant, und der konservative Stil ($\beta = -,186$; $p = ,008$) bewirken niedrigere Ausprägungen im Faktor „work ethic“. Je geringer der Faktor „work ethic“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu den globalen oder den konservativen Denkstil anzuwenden.

3.2.2 Fragestellung 5

Bestehen Zusammenhänge zwischen den Ausprägungen der Kognitiven Stile und der Affektregulation?

Welchen Einfluss haben Kognitive Stile auf die Affektregulation?

Der Einfluss der kognitiven Stile auf die Affektregulation

Um den Einfluss der kognitiven Stile auf die Ausprägung der Affektregulation zu überprüfen, werden multiple Regressionsanalysen durchgeführt.

Unabhängige Variablen (Prädiktorvariablen) stellen die einzelnen kognitiven Stilausprägungen dar, die abhängige Variable ist jeweils eine Subskala der Affektregulation.

Als Modell wird die schrittweise Rückwärts- Eliminierung der Prädiktorvariablen verwendet. Zur Interpretation der Analysen werden die Parameter R^2 (erklärter Varianzanteil der AV durch die UV), Signifikanz des Modells (ANOVA) und die standardisierten Regressionskoeffizienten β herangezogen.

Faktor „active distraction“

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
		B	Standardfehler	Beta		
10	(Konstante)	2,978	,415		7,171	,000
	legislative	,165	,063	,154	2,628	,009
	judicial	-,108	,059	-,108	-1,814	,071
	external	,205	,043	,254	4,764	,000
	conservative	-,115	,050	-,121	-2,287	,023

Tab. 46: Regressionsanalyse; UVs: kogn. Stile, AV: „active distraction“

Es wurden 9 der 13 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,093, dies bedeutet dass 9,3% der Varianz des Faktors „active distraction“ durch die drei verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Insgesamt ist das Modell signifikant ($F=9,011$; $df=4$; $p<,001$), d.h. die verbleibenden Faktoren der kognitiven Stile zeigen einen signifikanten Einfluss auf den Affektregulationsfaktor „active distraction“.

Der judikative Stil ($\beta = -,108$; $p = ,071$), allerdings nicht signifikant, und der konservative Stil ($\beta = -,121$; $p = ,023$) bewirken niedrigere Ausprägungen im Faktor „active distraction“. Je geringer der Faktor „active distraction“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu den judikativen und den konservativen Denkstil anzuwenden.

Ein höher ausgeprägter legislativer Denkstil ($\beta = ,154$; $p = ,009$) und der externale Stil ($\beta = ,254$; $p < ,001$) bewirken eine höhere Ausprägung im Faktor „active distraction“. Der legislative Stil und der externale Stil bewirken höhere Ausprägungen im Faktor „active distraction“.

Faktor „cognitive engagement“

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
		B	Standardfehler	Beta		
8	(Konstante)	,822	,419		1,959	,051
	legislative	,155	,064	,138	2,427	,016
	judicial	,150	,060	,145	2,507	,013
	monarchic	,144	,057	,126	2,540	,012
	hierarchic	,125	,059	,112	2,109	,036
	local	,149	,057	,131	2,626	,009
	external	,111	,043	,131	2,549	,011

Tab. 47: Regressionsanalyse; UVs: kogn. Stile, AV: „cognitive engagement“

Es wurden 7 der 13 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,174, dies bedeutet dass 17,4% der Varianz des Faktors „active distraction“ durch die sieben verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Insgesamt ist das Modell signifikant ($F=12,473$; $df=6$; $p<,001$), d.h. die verbleibenden Faktoren der kognitiven Stile zeigen einen signifikanten Einfluss auf den Affektregulationsfaktor „active distraction“.

Der legislative Denkstil ($\beta= ,138$; $p= ,016$), der judikative Stil ($\beta= ,145$; $p= ,013$), der monarchische Stil ($\beta= ,126$; $p= ,012$), der hierarchische Stil ($\beta= ,112$; $p= ,036$), der lokale Stil ($\beta= ,131$; $p= ,009$) und der externale Stile ($\beta= ,131$; $p= ,011$) bewirken eine höhere Ausprägung im Faktor „active distraction“.

Faktor „behavioral engagement“

Modell	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
	B	Standardfehler	Beta		
8 (Konstante)	1,793	,369		4,862	,000
legislative	,101	,057	,105	1,767	,078
hierarchic	,237	,051	,248	4,667	,000
global	-,103	,046	-,107	-2,243	,026
external	,104	,035	,143	2,931	,004
liberal	,152	,045	,206	3,370	,001
conservative	,084	,046	,099	1,843	,066

Tab. 48: Regressionsanalyse; UVs: kogn. Stile, AV: „behavioral engagement“

Es wurden 7 der 13 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,220, dies bedeutet dass 22,0 % der Varianz des Faktors „behavioral engagement“ durch die sieben verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Insgesamt ist das Modell signifikant ($F=16,649$; $df=6$; $p<,001$), d.h. die verbleibenden Faktoren der kognitiven Stile zeigen einen signifikanten Einfluss auf den Affektregulationsfaktor „behavioral engagement“.

Der legislative Denkstil ($\beta= ,105$; $p= ,078$), allerdings nicht signifikant, der hierarchische Denkstil ($\beta= ,248$; $p= ,000$), der externe Stil ($\beta= ,143$; $p= ,004$), der liberale Denkstil ($\beta= ,206$; $p= ,001$) und der konservative Stil ($\beta= ,099$; $p= ,066$), allerdings nicht signifikant, bewirken eine höhere Ausprägung im Faktor „behavioral engagement“.

Der globale Stil ($\beta= -,107$; $p= 0,26$) bewirkt niedrigere Ausprägungen im Faktor „behavioral engagement“. Je geringer der Faktor „behavioral engagement“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu den globalen Denkstil anzuwenden.

Faktor „venting and expressing affect“

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
		B	Standardfehler	Beta		
12	(Konstante)	3,049	,322		9,477	,000
	anarchic	-,147	,073	-,105	-2,008	,045
	external	,332	,055	,317	6,082	,000

Tab. 49: Regressionsanalyse; UVs: kogn. Stile, AV: „venting and expressing affect“

Es wurden 11 der 13 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,094, dies bedeutet dass 9,4 % der Varianz des Faktors „venting and expressing affect“ durch die verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Insgesamt ist das Modell signifikant ($F=18,594$; $df=2$; $p<,001$), d.h. die verbleibenden Faktoren der kognitiven Stile zeigen einen signifikanten Einfluss auf den Affektregulationsfaktor „behavioral engagement“.

Der externe Denkstil ($\beta= ,317$; $p= ,000$) bewirkt eine höhere Ausprägung im Faktor „venting and expressing affect“. Je höher der Faktor „venting and expressing affect“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu den externalen Denkstil anzuwenden.

Der anarchische Stil ($\beta= -,105$; $p= 0,045$) bewirkt niedrigere Ausprägungen im Faktor „venting and expressing affect“. Je geringer der Faktor „venting and expressing affect“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu den anarchischen Denkstil anzuwenden.

Faktor „passive distraction and acceptance“

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
		B	Standardfehler	Beta		
13	(Konstante)	2,372	,172		13,758	,000
	oligarchic	,172	,055	,162	3,109	,002

Tab. 50: Regressionsanalyse; UVs: kogn. Stile, AV: „passive distraction and acceptance“

Es wurden 11 der 13 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,026, dies bedeutet dass 2,6 % der Varianz des Faktors „passive distraction and acceptance“ durch die verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Insgesamt ist das Modell signifikant ($F=9,666$; $df=1$; $p=,002$), d.h. die verbleibenden Faktoren der kognitiven Stile zeigen einen signifikanten Einfluss auf den Affektregulationsfaktor „passive distraction and acceptance“.

Der oligarchische Denkstil ($\beta=,162$; $p=,002$) bewirkt eine höhere Ausprägung im Faktor „passive distraction and acceptance“. Je höher der Faktor passive distraction and acceptance „ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu den oligarchischen Denkstil anzuwenden.

Faktor „rumination and withdraw“

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
		B	Standard- fehler	Beta		
10	(Konstante)	2,173	,367		5,924	,000
	judicial	,222	,051	,231	4,334	,000
	monarchic	,131	,055	,124	2,372	,018
	hierarchic	-,113	,056	-,109	-2,028	,043
	global	,123	,054	,118	2,259	,025

Tab. 51: Regressionsanalyse; UVs: kogn. Stile, AV: „rumination and withdraw“

Es wurden 9 der 13 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,074, dies bedeutet dass 7,4 % der Varianz des Faktors „rumination and withdraw“ durch die verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Insgesamt ist das Modell signifikant ($F=7,151$; $df=4$; $p<,001$), d.h. die verbleibenden Faktoren der kognitiven Stile zeigen einen signifikanten Einfluss auf den Affektregulationsfaktor „rumination and withdraw“.

Der judikative Denkstil ($\beta=,231$; $p=,000$), der monarchische Denkstil ($\beta=,124$; $p=,018$) und der globale Denkstil ($\beta=,118$; $p=,025$) bewirken eine höhere Ausprägung im Faktor „rumination and withdraw“. Je höher der Faktor „rumination and withdraw“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu den judikativen, den monarchischen oder den globalen Denkstil anzuwenden.

Der hierarchische Stil ($\beta= -,109$; $p=,043$) bewirkt niedrigere Ausprägungen im Faktor „rumination and withdraw“. Je geringer der Faktor „rumination and withdraw“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu den hierarchischen Denkstil anzuwenden.

Faktor „waiting and refraining“

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
		B	Standardfehler	Beta		
10	(Konstante)	1,363	,363		3,758	,000
	monarchic	,217	,061	,190	3,571	,000
	global	,117	,059	,104	2,001	,046
	external	,100	,044	,117	2,283	,023
	conservative	,120	,052	,119	2,293	,022

Tab. 41: Regressionsanalyse; UVs: kogn. Stile, AV: „waiting and refraining“

Es wurden 9 der 13 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,094, dies bedeutet dass 9,4 % der Varianz des Faktors „waiting and refraining“ durch die verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Insgesamt ist das Modell signifikant ($F=9,186$; $df=4$; $p<,001$), d.h. die verbleibenden Faktoren der kognitiven Stile zeigen einen signifikanten Einfluss auf den Affektregulationsfaktor „waiting and refraining“.

Der monarchische Denkstil ($\beta=,190$; $p=,000$), der globale Denkstil ($\beta=,104$), der externale Denkstil ($\beta=,117$; $p=,023$) und der konservative Denkstil ($\beta=,119$; $p=,022$) bewirken eine höhere Ausprägung im Faktor „waiting and refraining“. Je höher der Faktor „waiting and refraining“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu den monarchischen, den externalen oder den konservativen Denkstil anzuwenden.

3.2.3 Fragestellung 6

Bestehen Zusammenhänge zwischen den Ausprägungen der Selbstkontrolle und der Affektregulation?

Welchen Einfluss hat die Affektregulation auf die Selbstkontrolle?

Der Einfluss der Affektregulation auf die Selbstkontrolle

Um den Einfluss der Affektregulation auf die Ausprägung der Selbstkontrolle zu überprüfen, werden multiple Regressionsanalysen durchgeführt.

Unabhängige Variablen (Prädiktorvariablen) stellen die einzelnen Faktoren der Affektregulation dar, die abhängige Variable ist jeweils eine Subskala der Selbstregulation.

Als Modell wird die schrittweise Rückwärts- Eliminierung der Prädiktorvariablen verwendet. Zur Interpretation der Analysen werden die Parameter R^2 (erklärter Varianzanteil der AV durch die UV), Signifikanz des Modells (ANOVA) und die standardisierten Regressionskoeffizienten β herangezogen.

Faktor „selfdiscipline“

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
		B	Standardfehler	Beta		
5	(Konstante)	3,743	,133		28,063	,000
	Active distraction	-,070	,025	-,145	-2,810	,005
	Behavioral engagement	-,074	,027	-,139	-2,762	,006
	Passive distraction and acceptance	,043	,019	,114	2,253	,025

Tab. 53: Regressionsanalyse; UVs: Faktoren der Affektregulation, AV: „selfdiscipline“

Es wurden 4 der 7 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,053, dies bedeutet dass 5,3 % der Varianz des Faktors „selfdiscipline“ durch die verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Insgesamt ist das Modell signifikant ($F=7,362$; $df=3$; $p<,001$), d.h. die verbleibenden Faktoren der Affektregulation zeigen einen signifikanten Einfluss auf den Selbstkontrollfaktor „selfdiscipline“.

„Passive Distraction“ ($\beta=,114$; $p=,025$) bewirkt eine höhere Ausprägung im Faktor „selfdiscipline“. Je höher der Faktor „selfdiscipline“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu passive Ablenkung und Akzeptanz anzuwenden.

„Active Distraction“ ($\beta= -,145$; $p=,005$) und „Behavioral Engagement“ ($\beta= -,139$; $p=,006$) bewirken niedrigere Ausprägungen im Faktor „selfdiscipline“. Je geringer der Faktor „selfdiscipline“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu „active distraction“ und „behavioral engagement“ anzuwenden.

Faktor „deliberate / nonimpulsive“

Es wurden 6 der 7 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,009, dies bedeutet dass 0,9 % der Varianz des Faktors „deliberate / nonimpulsive“ durch den verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Das Modell ist allerdings nicht signifikant ($F=3,405$; $df=1$; $p=,066$), d.h. der verbleibende Faktor der Affektregulation zeigt keinen signifikanten Einfluss auf den Selbstkontrollfaktor „deliberate / nonimpulsive“.

Faktor „healthy habits“

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
		B	Standardfehler	Beta		
5	(Konstante)	3,772	,223		16,898	,000
	Active distraction	,355	,040	,410	8,908	,000
	Behavioral engagement	-,322	,045	-,334	-7,235	,000
	Venting and expressing affect	-,060	,031	-,089	-1,959	,051

Tab. 54: Regressionsanalyse; UVs: Faktoren der Affektregulation, AV: „healthy habits“

Es wurden 4 der 7 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,219, dies bedeutet dass 21,9 % der Varianz des Faktors „healthy habits“ durch die verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Insgesamt ist das Modell signifikant ($F=37,299$; $df=3$; $p<,001$), d.h. die verbleibenden Faktoren der Affektregulation zeigen einen signifikanten Einfluss auf den Selbstkontrollfaktor „healthy habits“.

"Active Distraction" ($\beta=,410$; $p<,001$) bewirkt eine höhere Ausprägung im Faktor „healthy habits“. Je höher der Faktor „healthy habits“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu aktive Ablenkung anzuwenden.

„Behavioral Engagement“ ($\beta = -,334$; $p = ,000$) und „Venting and expressing affect“ ($\beta = -,089$; $p = ,051$), allerdings nicht signifikant, bewirken niedrigere Ausprägungen im Faktor „healthy habits“. Je geringer der Faktor „healthy habits“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu „behavioral engagement“ und „venting and expressing affect“ anzuwenden.

Faktor „reliability“

Modell	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
	B	Standardfehler	Beta		
6 (Konstante)	3,594	,207		17,397	,000
Cognitive engagement	-,093	,042	-,122	-2,198	,029
Behavioral engagement	-,124	,050	-,139	-2,501	,013

Tab. 55: Regressionsanalyse; UVs: Faktoren der Affektregulation, AV: „reliability“

Es wurden 4 der 7 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,050, dies bedeutet dass 5,0 % der Varianz des Faktors „reliability“ durch die verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Insgesamt ist das Modell signifikant ($F=10,594$; $df=2$; $p < ,001$), d.h. die verbleibenden Faktoren der Affektregulation zeigen einen signifikanten Einfluss auf den Selbstkontrollfaktor „reliability“.

„Cognitive engagement“ ($\beta = -,122$; $p = ,029$) und „Behavioral engagement“ ($\beta = -,139$; $p = ,013$) bewirken niedrigere Ausprägungen im Faktor „reliability“. Je geringer der Faktor „reliability“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu „cognitive engagement“ und „behavioral engagement“ anzuwenden.

Faktor „work ethic“

Modell	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Signifikanz
	B	Standardfehler	Beta		
4 (Konstante)	3,682	,315		11,683	,000
Active distraction	-,180	,051	-,179	-3,536	,000
Behavioral engagement	,203	,055	,180	3,679	,000
Passive distraction and acceptance	-,074	,040	-,092	-1,859	,064
Waiting and refraining	-,156	,046	-,164	-3,427	,001

Tab. 53: Regressionsanalyse; UVs: Faktoren der Affektregulation, AV: „work ethic“

Es wurden 3 der 7 Prädiktoren eliminiert. Das Modell erreicht eine R^2 von ,096, dies bedeutet dass 9,6 % der Varianz des Faktors „work ethic“ durch die verbleibenden Prädiktoren erklärt werden.

Insgesamt ist das Modell signifikant ($F=10,603$; $df=4$; $p<,001$), d.h. die verbleibenden Faktoren der Affektregulation zeigen einen signifikanten Einfluss auf den Selbstkontrollfaktor „work ethic“.

„Behavioral engagement“ ($\beta=,180$; $p<,001$) bewirkt eine höhere Ausprägung im Faktor „work ethic“. Je höher der Faktor „work ethic“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu verhaltensmäßige Ablenkung anzuwenden.

„Active distraction“ ($\beta= -,180$; $p<,000$), „passive distraction and acceptance“ ($\beta= -,092$; $p=,064$) und „waiting and refraining“ ($\beta= -,164$; $p=,001$) bewirken niedrigere Ausprägungen im Faktor „work ethic“. Je geringer der Faktor „work ethic“ ausgeprägt ist, desto eher neigt man dazu „active distraction“, „passive distraction and acceptance“ und „waiting and refraining“ anzuwenden.

3.3 mögliche charakteristische Muster der Kognitiven Stile

3.3.1 Fragestellung 7

Zeigen die jungen Erwachsenen im Entwicklungsabschnitt des Emerging Adulthoods charakteristische Muster bei der Ausprägung der Kognitiven Stile?

Um diese Fragestellung beantworten zu können, wurde eine Clusterzentrenanalyse berechnet. Als korrekte Clusterlösung erwies sich die 3-Clusterlösung.

ANOVA

	Cluster		Fehler		F	Sig.
	Mittel der Quadrate	df	Mittel der Quadrate	df		
legislative	24,760	2	,276	360	89,645	,000
executive	17,048	2	,339	360	50,323	,000
judicial	34,443	2	,296	360	116,394	,000
monarchic	5,284	2	,374	360	14,128	,000
hierarchic	15,345	2	,336	360	45,642	,000
oligarchic	11,410	2	,604	360	18,885	,000
anarchic	15,997	2	,313	360	51,121	,000
global	3,749	2	,392	360	9,555	,000
local	4,139	2	,387	360	10,703	,000
internal	9,556	2	,439	360	21,783	,000
external	36,140	2	,525	360	68,825	,000
liberal	60,444	2	,368	360	164,057	,000
conservative	31,976	2	,349	360	91,616	,000

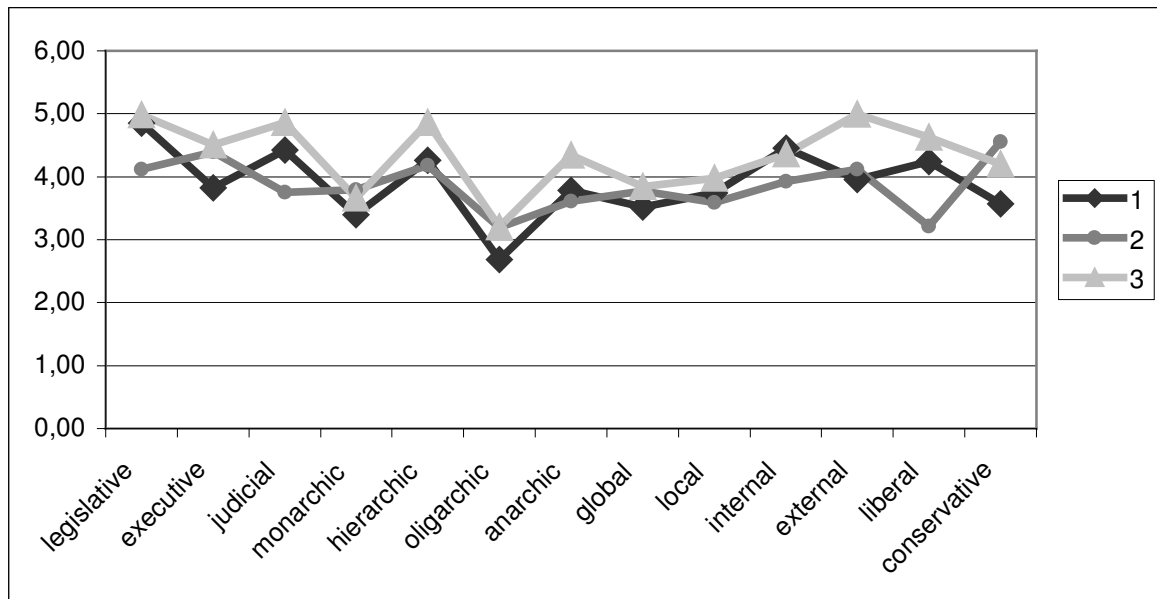
Tab. 57: Clusterzentrenanalyse kognitive Stile

Die jeweilige Clusterzusammengehörigkeit ist in folgender Tabelle ersichtlich:

3 Clusterlösung	Kognitiver Stil	3 Cluster
Cluster 1	legislative	1
	judicial	1
	hierarchic	1
	internal	1
	external	1
	liberal	1
Cluster 2	anarchic	2
	global	2
	local	2
	executive	2
	monarchic	2
	conservative	2
Cluster 3	oligarchic	3

Tab. 58: Clusterzusammengehörigkeit kognitive Stile

Aus der Clusterzentrenanalyse ist allerdings ersichtlich, dass die Unterschiede zwischen den einzelnen Clustern nur sehr gering sind.



Grafik 3: grafische Darstellung Clusterzusammengehörigkeit kognitive Stile

Es zeigt sich also eher eine homogene Ausprägung über die einzelnen kognitiven Stile im Entwicklungsabschnitt des Emerging Adulthood.

4 Ergebnisinterpretation

Der Lebensabschnitt des Emerging Adulthood ist ein wichtiger Entwicklungsabschnitt für junge Menschen von 18 bis ungefähr 25 Jahren, die in Industrienationen aufwachsen.

Der Entwicklungsabschnitt liegt genau zwischen dem Jugendalter und dem Erwachsenenalter. Menschen, die sich im Abschnitt des Emerging Adulthood befinden, sind nicht mehr zu den Jugendlichen zu zählen, aber auf Grund noch nicht vorhandener Merkmale, die zum Erwachsensein zählen, auch noch nicht zu den Erwachsenen. Folglich kann das Emerging Adulthood als ein „Dazwischen-Sein“ betrachtet werden.

Da es sehr wichtig erscheint, den Entwicklungsabschnitt des Emerging Adulthood so zu durchleben, dass der junge Mensch aus diesem Abschnitt als kompetenter Erwachsener hervorgeht, scheinen es sinnvoll, einige wichtige Kompetenzen, die sich für eine erfolgreiche Lebensbewältigung als sinnvoll herausgestellt haben, im Lebensabschnitt des Emerging Adulthood zu betrachten.

Als jene Ressourcen bzw. Konstrukte, die mit einer erfolgreichen Lebensbewältigung verbunden werden können, wurden in dieser Arbeit die Kompetenz der Selbstkontrolle, die Fähigkeit der Affektregulation und die Denkstile ausgewählt.

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Ergebnisse der Untersuchung dargestellt und interpretiert.

Anschließend werden Einschränkungen und Möglichkeiten der Untersuchung diskutiert.

Folgende Muster stellen sich bei jungen Menschen im Emerging Adulthood hinsichtlich der Selbstkontrolle, der Affektregulation und der kognitiven Stile dar:

Junge Menschen im Emerging Adulthood geben bei der Selbstkontrolle die höchsten Werte im Bereich „healthy habits“ an, das heißt sie beschreiben eine gesunde Lebensweise, gefolgt von „deliberate / nonimpulsive“, das heißt sie beschreiben sich

als eher nicht impulsiv und bedacht, gefolgt von „selfdisciplin“, der Selbstdisziplin und von „work ethic“, der Arbeitsmoral.

Am niedrigsten bewerteten sich die Untersuchungsteilnehmer im Faktor „reliability“, also in ihrer Verlässlichkeit.

Im Bereich der Affektregulation geben sie an, vor allem Strategien anzuwenden, die den Bereichen „behavioral engagement“, also verhaltensmäßiges Eingreifen um den Affekt zu regulieren und „cognitive engagement“, also gedankliches Eingreifen um den Affekt zu regulieren, zuzuordnen sind.

Am seltesten geben Sie die Verwendung von Strategien aus dem Bereich „passive distraction and acceptanc“, also passive Ablenkung oder Akzeptanz an.

Bei den kognitiven Stilen sind bei den Funktionen der legislative Stil vor dem judikativen und dem exekutiven Stil am stärksten ausgeprägt.

Bei den Formen ist der hierarchische Stil am stärksten ausgeprägt, gefolgt vom anarchischen, dem monarchischen und dem oligarchischen.

Die Untersuchungsteilnehmer beschreiben sich hinsichtlich der Ebenen der Denkstile eher als lokal denn als global denkend.

Bei den Bereichen wird der externale vor dem internalen Stil angegeben.

Bei den Neigungen beschreiben sich die Untersuchungsteilnehmer eher liberal als konservativ.

Junge Erwachsene im Alter von 18- bis 25 Jahre bevorzugen somit Situationen und Aufgaben, in denen es möglich ist, eigene Ideen generieren und formulieren zu können. Sie bevorzugen es selbst zu entscheiden, was sie, wann, wie, tun möchten. Ebenso mögen sie es, zu evaluieren, zu analysieren, zu vergleichen und bestehende Ideen, Strategien und Projekte zu bewerten.

Außerdem zeigt sich, dass sie es bevorzugen, Aufgaben, die anstehen, Prioritäten zuzuteilen.

Es zeigt sich aber auch, dass sie Aufgaben mögen, die eine große Flexibilität bei der Herangehensweise ermöglichen. Allerdings besteht die Gefahr, sich zu viel vorzunehmen.

Dass diese unterschiedlichen Denkstile nicht signifikant unterschiedlich voneinander ausgeprägt sind, könnte ein Hinweis darauf sein, dass die Denkstile der Untersuchungsteilnehmer situationsspezifisch angewendet werden können, ein

durchaus sinnvoller Faktor, wenn je nach Situationserfordernissen der jeweilig passende Denkstil angewendet wird.

Wenn spezifische Denkstile stark ausgeprägt sind, andere aber wiederum nur schwach, besteht die Gefahr, situationsinadäquate Denkstile anzuwenden.

Interessiert haben im Rahmen der Forschungsarbeit auch Geschlechts- und Altersunterschiede der einzelnen Teilbereiche.

Bei der Selbstkontrolle gaben männliche Untersuchungsteilnehmer signifikant höhere Werte im Bereich „deliberate / nonimpulsive“ an als Frauen.

Männer beschreiben sich somit als bedachter und nicht so impulsiv als Frauen.

Hinsichtlich der Affektregulation sind im Bereich „cognitive engagement“ signifikante Alters- und Geschlechtsunterschiede vorhanden. Frauen gaben öfter an Strategien bei der Affektregulation anzugeben, die zu diesem Bereich zugehörig sind als Männer. Zudem gab die Gruppe der 20-21jährigen die höchsten Werte in diesem Bereich an, gefolgt von den 18-19jährigen und den 22-25jährigen.

Frauen gaben im Bereich „passive distraction and acceptance“ signifikant höhere Werte an als Männer. Frauen wählen also öfter Strategien, die es ihnen ermöglichen, sich passive Ablenkung von unerwünschten Affekten zu verschaffen oder diese zu akzeptieren.

Bei den kognitiven Stilen geben Männer beim legislativen Denkstil signifikant höhere Werte an als Frauen. Männer bevorzugen somit eher Situationen und Aufgaben, die eine Generierung, Formulierung und Entwürfe von Ideen möglich machen.

Sie bevorzugen es selbst zu entscheiden, was, wann, wie, getan wird als Frauen.

Männer geben ebenfalls im Denkstil „judicial“ signifikant höhere Werte an als Frauen. Sie mögen es eher zu evaluieren, zu analysieren, zu vergleichen und bestehende Ideen, Strategien und Projekte zu bewerten als Frauen.

Männer geben in der Skala „liberal“ signifikant höhere Werte an als Frauen.

Männer mögen unvertraute Situationen, die über bisherige existierende Regeln oder Vorgangsweisen hinausgehen lieber als Frauen.

Hinsichtlich Altersunterschieden bei den kognitiven Stilen konnten in der vorliegenden Forschungsarbeit zum Großteil keine Unterschiede beim Vorhandensein der Denkstile hinsichtlich der Altersgruppen festgestellt werden.

Signifikante Altersunterschiede sind im Denkstil „monarchisch“ zwischen den drei Altersklassen feststellbar. Die 20- bis 21jährigen geben die höchsten Werte an, gefolgt von den 22- bis 25jährigen und den 18- bis 19jährigen.

Im Denkstil „anarchic“ unterscheiden sich die 18- bis 19jährigen signifikant von den 22- bis 25jährigen, die 18- bis 19jährigen weisen höhere Ausprägungen auf als die 22- bis 25jährigen.

Die 18-19jährigen geben die höchsten Werte im Stil „conservative“ an, gefolgt von den 21-22jährigen, gefolgt von den 22-25jährigen. Das heißt der Stil „conservative“ ist mit zunehmendem Alter immer schwächer ausgeprägt.

Je älter die jungen Menschen also werden, desto weniger mögen sie es, bestehende Regeln und Vorgehensweisen zu halten und zu befolgen. Je jünger die Untersuchungsteilnehmer waren, desto mehr mögen sie es, bestehende Regeln und Vorgehensweisen zu halten und zu befolgen und bevorzugen es, Veränderung zu minimieren und Unklarheiten zu vermeiden.

Dies kann ein Hinweis darauf sein, dass jüngere Menschen, die eventuell noch nicht so viel Erfahrung haben, eher vorhandene Methoden und Herangehensweisen an Situationen und Probleme wählen als ältere.

In der Ausprägung des Stils „liberal“ unterscheiden sich auch die 18- bis 19jährigen signifikant von den 22- bis 25jährigen. Hier hingegen weisen die 18- bis 19jährigen niedrigere Ausprägungen auf als die 23- bis 25jährigen.

Individuen im Alter von 18-19 Jahren bevorzugen also im Vergleich zu den 22-25jährigen eher Regeln, die sie als Richtlinien einsetzen können. Sie führen gerne Tätigkeiten aus, die ihnen von anderen zugeteilt werden. Sie schätzt es, wenn ihr gesagt wird, was getan werden soll. Sie ziehen es also zum Teil vor, wenn sie Instruktionen und Anweisungen, die von außenstehenden an sie herangetragen werden, befolgen können.

Dies steht auch in Übereinstimmung zu Sternbergs Überlegungen, dass Bildungssysteme eher diesen Stil honorieren. Individuen aus dieser Altersgruppe sind noch nicht solange im universitären Umfeld, was eventuell zur Folge haben könnte, dass schulische Herangehensweisen und Erfahrungen noch eher vorliegen

als bei den 22-bis 25jährigen, die schon länger von einem schulischen Umfeld distanziert sind.

Junge Menschen von 18-19 Jahren bevorzugen zudem Aufgaben und Situationen, die eine große Flexibilität bei der Herangehensweise ermöglichen und bei denen es möglich ist, alles mögliche zu versuchen, wann, wo und wie es der Person gefällt.

Sie scheinen noch einen ungeordneteren Zugang zu Problemen zu haben, der zudem für Außenstehende oft schwierig zu verstehen ist. Diese Personen könnten allerdings ein gutes Potential für Kreativität haben, weil dieses Individuum Ideen von sehr vielen Gesichtspunkten angeht, allerdings ist es für die Nutzung dieses Potentials wichtig, sich irgendwie zu disziplinieren.

Sehr positiv wäre es, dieses kreative Potential, auf dessen Wichtigkeit auch in Zusammenhang mit herausragenden Leistungen immer wieder hingewiesen wird, weiter mitnehmen und ausbauen zu können, aber die eigenen Vorgehensweisen besser strukturieren zu können.

Dass die 22- bis 25jährigen signifikant öfter einen liberalen Denkstil berichten als die 18- bis 19jährigen passt zu dem Ergebnis, dass die 18- bis 19jährigen eher den konservativen Denkstil anwenden.

Liberaler und konservativer Denkstil sind die beiden Neigungen, die Sternberg in seiner Mental Self-Government Theorie angibt.

Die 22- bis 25jährigen mögen unvertraute Situationen, die über bisherige existierende Regeln oder Vorgangsweisen hinausgehen, sie bevorzugen Abwechslung und neue Herausforderungen, während dies von den 18- bis 19jährigen keine so große Zustimmung erhält.

In Bezug auf den Einfluss der Affektregulation auf die Selbstkontrolle stellt sich folgendes Bild dar:

Personen, die zur Affektregulation passive Ablenkung und Akzeptieren des Affekts anwenden, haben höhere Werte in der Selbstdisziplin, aber niedrigere Werte in der Arbeitsmoral.

Personen, die zur Affektregulation vor allem aktive Ablenkung anwenden, berichten eine niedrigere Selbstdisziplin, geringere Arbeitsmoral, dafür aber eine höhere Verlässlichkeit und eine gesündere Lebensweise.

Personen, die verhaltensmäßig eingreifen, um den unerwünschten Affekt zu verändern, geben eine niedrigere Selbstdisziplin an, beschreiben sich als weniger verlässlich, beschreiben ihre Lebensweise als nicht so gesund, dafür weisen sie aber höhere Werte in der Arbeitsmoral auf.

Personen, die kognitiv eingreifen, um den unerwünschten Affekt zu regulieren, beschreiben sich als weniger verlässlich.

Personen, die zur Affektregulation die „Luft rauslassen“ und ihre Gefühle zeigen, weisen niedrigere Werte in der gesunden Lebensweise auf.

Dies würde für die Überlegungen von Larsen & Prizmic sprechen, nach denen diese Affektregulationsstrategie als eher nicht sehr sinnvoll dargestellt wird.

Personen, die abwarten und die Situation neu bewerten, um einen unerwünschten Affekt zu regulieren, geben niedrigere Werte in der Arbeitsmoral an.

Folgende Besonderheiten und Einflüsse lassen sich hinsichtlich der Denkstile auf Selbstkontrolle und Affektregulation angeben:

Personen, die einen legislativen Stil bevorzugen, also Situationen und Aufgaben bevorzugen, die eine Generierung und eigenständige Formulierung von Ideen und eine selbstständige Planung ermöglichen, geben an, öfter Affektregulationsstrategien anzuwenden, die dem Faktor „active distraction“ zuordenbar sind. Außerdem wenden sie häufiger Affektregulationsstrategien an, die den Bereichen „cognitive engagement“ und „behavioral engagement“ zuordenbar sind.

Sie versuchen also öfter sich aktiv von unerwünschten Affekten abzulenken oder greifen kognitiv oder verhaltensmäßig ein, um den Affekt zu regulieren.

Hinsichtlich der Selbstkontrolle berichten Personen mit höherer Ausprägung des legislativen Stils eine niedrigere Ausprägung ihrer Selbstdisziplin.

Personen, die einen judikativen Stil bevorzugen, und somit gerne evaluieren, analysieren, vergleichen und bestehende Ideen, Strategien, Projekte, aber auch andere Individuen bewerten, wenden eher kognitive Strategien an, um ihre unerwünschten Affekte zu regulieren, aber auch Nachsinnen und Rückzug. Hohe Werte des judikativen Stils gehen im Bereich der Selbstkontrolle mit hohen Ausprägungen der Selbstdisziplin einher.

Exekutive Personen, also Individuen die Regeln mögen, die sie als Richtlinien einsetzen können, um ihren Fortschritt zu messen und es mögen, Tätigkeiten auszuführen, die ihnen von anderen zugeteilt werden, weisen in ihrer Selbstkontrolle niedrigere Werte im gesunden Lebensstil vor aber höhere Werte in der Arbeitsmoral und im Bereich „deliberate / non impulsive“, sie handeln also überlegt und nicht impulsiv.

Hierarchische Personen, also Individuen, die es bevorzugen Aufgaben und Situationen nach ihren Zielen und Prioritäten zu ordnen und diese Aufgaben und Situationen entsprechend dieser Ordnung „abzuarbeiten“, berichten vermehrt kognitive Regulationsstrategien, aber auch verhaltensmäßiges Eingreifen um den Affekt zu regulieren. Sie berichten, dass sie weniger oft nachsinnen oder sich zurückziehen.

Hierarchische Personen geben hinsichtlich ihrer Selbstkontrolle einen weniger gesunden Lebensstil an, weniger Selbstdisziplin und Verlässlichkeit.

Anarchische Personen, Personen, die Aufgaben und Situationen bevorzugen, die große Flexibilität bei der Herangehensweise ermöglichen und bei denen es möglich ist, alles zu versuchen, wann, wo und wie es der Person gefällt, oft aber sehr kreativ sind, geben an, dass sie seltener einfach die „Luft rauslassen“ und den vorhandenen Affekt ausdrücken. Sie beschreiben sich hinsichtlich der Selbstkontrolle weniger verlässlich und eher impulsiv, geben eine niedrigere Selbstdisziplin an, berichten aber eine höhere Arbeitsmoral.

Die höhere Arbeitsmoral ist eventuell dadurch erklärbar, dass anarchische Personen viel auf einmal erledigen wollen, möglichst alles, was es zu tun gibt.

Monarchische Personen, also Individuen, die sich gerne ganz auf eine Sache oder einen Aspekt konzentrieren und bis zur Beendigung bei dieser einen Sache oder diesem einen Aspekt bleiben, greifen eher kognitiv ein, um den unerwünschten Affekt zu regulieren, sie warten oder versuchen, den Affekt zu ändern, indem sie die Situation neu bewerten und aus einem anderen Blickwinkel aus betrachten, neigen aber auf dazu nachzusinnen und sich zurückzuziehen.

In ihrer Selbstkontrolle lässt sich kein spezifisches Muster ausfindig machen.

Oligarchische Personen, die Aufgaben, Projekte und Situationen mögen, die sich mit konkurrierenden Ansätzen beschäftigen, mit vielfältigen Aspekten oder Zielen, die alle gleich wichtig sind, aber oft Schwierigkeiten haben, Prioritäten zu setzen, versuchen eher sich passiv abzulenken oder den unerwünschten Affekt zu akzeptieren. Sie geben an, dass sie in Hinblick auf die Selbstkontrolle eine niedrigere Selbstdisziplin haben, dafür beschreiben sie sich als verlässlich.

Personen mit einem lokalen Denkstil greifen kognitiv ein, um einen unerwünschten Affekt zu regulieren. Hinsichtlich ihrer Selbstkontrolle lassen sich keine spezifischen Muster ausfindig machen.

Personen mit einem globalen Denkstil die sich gerne mit umfangreichen, umfassenden und abstrakten Ideen beschäftigen und weniger gerne mit Details, neigen zum Nachsinnen und Sich-Zurückziehen und geben niedrigere Werte im verhaltensmäßigen Eingreifen um den unerwünschten Affekt zu regulieren an. Sie weisen in ihrer Selbstkontrolle niedrigere Werte in der Arbeitsmoral auf.

Personen mit externalem Denkstil, die gerne mit anderen zusammenzuarbeiten, verwenden bei der Affektregulation vorwiegend Strategien, die sie aktiv ablenken, sie greifen kognitiv und verhaltensmäßig ein, um den unerwünschten Affekt zu regulieren, drücken ihre Gefühle aus und warten ab oder bewerten die Situation neu, um den unerwünschten Affekt zu regulieren.

Der externe Stil dürfte am stärksten mit der Affektregulation zusammenzuhängen.

Personen mit einem konservativen Denkstil, also Individuen die es bevorzugen, sich an bestehende Regeln und Vorgehensweisen zu halten, wenden bei der Affektregulation weniger aktive Ablenkung an, dafür geben sie an, häufiger abzuwarten oder den Affekt durch eine Neuinterpretation der Situation oder durch verhaltensmäßiges Eingreifen zu regulieren.

Personen mit konservativem Denkstil beschreiben sich hinsichtlich ihrer Selbstkontrolle als weniger verlässlich und weisen auch niedrigere Ausprägungen in der Arbeitsmoral auf.

Personen mit einem liberalen Denkstil mögen unvertraute Situationen, die über bisherige existierende Regeln oder Vorgangsweisen hinausgehen und bevorzugen oft ein Maximum an Abwechslung und Erneuerung, sie greifen eher verhaltensmäßig ein, um einen unerwünschten Affekt zu regulieren. In Bezug auf die Selbstkontrolle lassen sich bei diesem Denkstil keine spezifischen Strategien nachweisen.

Betreffend möglicher charakteristischer Muster bei der Ausprägung der Kognitiven Stile an sich konnten in dieser empirischen Untersuchung keine aussagekräftigen Ergebnisse getätigt werden. Die einzelnen Denkstile lassen sich zwar in 3 Cluster, so wie sie im Ergebnisteil der Arbeit dargestellt sind, gruppieren, die Unterschiede zwischen den einzelnen Clustern sind allerdings nur sehr gering sind.

5 Diskussion

Folgendes ist in Hinblick auf die Ergebnisse der Studie zu berücksichtigen:

Interessant erschien es, da gerade im Jugendalter und darüber hinaus weitreichende kognitive Veränderungen stattfinden, ein relativ neues Stilkonstrukt, Sternbergs Mental Self-Government Theorie, über Kognitive Stile auf seine Einflüsse auf die Selbstkontrolle und die Affektregulation, wichtige Kompetenzen für eine erfolgreiche Lebensbewältigung, heranzuziehen. Eine vorhandene Forschungsarbeit zu den Konstrukten der Kognitiven Stile, der Selbstkontrolle und der Affektregulation ist nicht bekannt.

Zur Stichprobe ist zu bemerken, dass bei den Untersuchungsteilnehmern die Wahrscheinlichkeit gegeben ist, dass es sich um leistungsorientierte StudentInnen handelt. Der Erhalt eines Prüfungsbonus für die Teilnahme an der wissenschaftlichen Untersuchung setzt wahrscheinlich eine gewisse Leistungsmotivation voraus.

Ein Einfluss auf die Ergebnisse ist daher durch diese eventuelle „Vorauswahl“ möglich.

In dem Hinblick ist auch die sehr homogene Verteilung der Stichprobe, sowohl hinsichtlich des Alters als auch hinsichtlich der einzelnen Ausprägungen der jeweiligen Skalen (auch in Bezug auf das Alter und das Geschlecht) zu erwähnen.

Die Geschlechtsverteilung ist leider sehr inhomogen, bedingt durch die Rekrutierungsumstände der Stichprobe.

In Bezug auf die Generalisierbarkeit der Ergebnisse muss außerdem berücksichtigt werden, dass es sich bei den Untersuchungsteilnehmern ausschließlich um PsychologiestudentInnen der Universität Wien handelt.

Interessant wäre in dem Hinblick, ob die Ergebnisse ein ähnliches Bild abliefern, wenn man Personengruppen mit einem anderen Bildungsgrad in die Untersuchung mit einbezieht.

Zudem muss erwähnt werden, dass es sich um die erste Untersuchung handelt, die sich mit den Zusammenhängen zwischen den drei Konstrukten Selbstkontrolle, Affektregulation und kognitive Stile beschäftigt.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung können somit nur einen ersten Einblick in die möglichen Zusammenhänge und Besonderheiten dieser drei Kompetenzen geben.

Es können zwar durchaus einige signifikante Ergebnisse berichtet, wenn man aber die konkreten Zahlen betrachtet, sieht man, dass die Unterschiede sehr gering sind, und die Stichprobe hinsichtlich ihrer Ausprägungen über die einzelnen Skalen der Selbstkontrolle, der Affektregulation und der Denkstile recht homogen ist.

Auch bei den (in einigen Bereichen signifikanten) Ergebnissen der Regressionsanalysen, muss berücksichtigt werden, dass zwar ein signifikanter Einfluss vorhanden ist, die Effektstärke ist aber in den meisten Fällen sehr gering, so dass davon ausgegangen werden muss, dass noch einige andere Merkmale außer den Denkstilen Einfluss auf die Selbstkontrolle und die Affektregulation nehmen und andere Merkmale auf die Selbstkontrolle einwirken als die Affektregulation.

Dieses Bild, das die vorliegende Untersuchung liefert, deckt sich auch mit dem aktuellen Stand der Forschung.

Weitere tiefergehende Forschung in diesen Bereichen, inwiefern die einzelnen Konstrukte dieser Forschungsarbeit, Kognitive Stile, Affektregulation und Selbstkontrolle zusammenwirken, scheint sinnvoll, auch in Hinblick auf eventuell weitere Faktoren, die Einfluss nehmen können.

Ebenso scheint es interessant, in Bezug auf Kenntnisse spezifischer Muster hinsichtlich der Selbstkontrolle, der Affektregulation und der Denkstile bei Individuen, die sich im Entwicklungsabschnitt Emerging Adulthood befinden, diese mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die die Standards des Erwachsenseins bereits erreicht haben, zu vergleichen.

Ableitungen für die Praxis lassen sich im Bereich der Affektregulation ziehen.

Da Affektregulationsstrategien gelernt werden können, erscheint es sinnvoll, jene Strategien zu fördern, die zu einer höheren Selbstkontrolle, einer Kompetenz, die mit einer erfolgreichen Lebensbewältigung als stark verbunden betrachtet wird, beitragen.

Auch der Einsatz von Kognitiven Stilen ist erlernbar. Als am sinnvollsten wird die Kompetenz angegeben, die kognitiven Stile situationsangepasst anzuwenden, da unterschiedliche Situationen und Umstände unterschiedliche Denkstile verlangen.

Umgekehrt ist es oft möglich, dass ein kognitiver Denkstil, der in einer Situation passend und sinnvoll ist, in einer anderen Situation vollkommen ineffektiv sein kann. Es erscheint sinnvoll, gerade im Bildungskontext, die Möglichkeit zu bieten, möglichst vielfältige Denkstile entwickeln zu können.

Eine Möglichkeit wäre in diesem Zusammenhang, Menschen mit unterschiedlichen Anforderungen zu konfrontieren, die eine Ausbildung mehrere Denkstile ermöglicht. So wäre es zum Beispiel eine Möglichkeit verschiedene Arten, Wissen zu überprüfen, miteinander zu kombinieren, z.B. Projektarbeiten, einzeln und in der Gruppe, Prüfungen im Multiple Choice Format, offenem Antwortformat, Open Book Prüfungen, etc., damit verschiedene Denkstile geübt werden können.

In Hinblick auf die Altersunterschiede in den Denkstilen erscheint es sinnvoll, jüngere Studenten im Umstieg von schulischen Strukturen, in denen verstärkt Regeln und Richtlinien vorhanden sind, in denen oft Aufgaben von anderen von außen zugeteilt werden, eher nach bekannten Regeln und Vorgehensweisen an Situationen und Aufgaben herangegangen werden kann, auf universitäre Strukturen, in denen ein eigenständigeres und flexibleres Handeln notwendig ist, zu unterstützen.

Da junge Menschen von 18-19 Jahren Aufgaben und Situationen bevorzugen, die eine große Flexibilität bei der Herangehensweise ermöglichen und bei denen es möglich ist, alles mögliche zu versuchen, wann, wo und wie es der Person gefällt, aber einen noch sehr ungeordneten Zugang zu Problemen zu haben, dafür oft aber sehr kreativ sind, scheint es sinnvoll, diesen Arbeitseifer zu unterstützen, aber dabei behilflich zu sein, die Tätigkeiten in strukturiertere Bahnen zu lenken, um das volle Potential, das in dieser Herangehensweise vorhanden ist, auszuschöpfen.

Allerdings muss auch bei den möglichen Ableitungen für die Praxis auf Grund der Effektstärken und der konkreten Werte hingewiesen werden, dass die Kognitiven Stile und die Affektregulation nur einen Anteil an der Kompetenz der Selbstregulation darstellen.

Literaturverzeichnis

Arlin, P. K. (1975). Cognitive Development in Adulthood: A Fifth Stage?. *Developmental Psychology*, Vol. 11, No. 5, 602-606.

Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, Vol. 55, No. 5, 469-480.

Arnett, J. J. (2004a). *Adolescence and Emerging Adulthood. A cultural approach (2nd ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Arnett, J. J. (2004b). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the twenties*. Oxford University Press.

Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It and What Is It Good For?. *Child development perspectives*, Vol. 1, No. 2, 68-73.

Ashby, F. G., Isen, A. M. & Turken, U. (1999). A Neuropsychological Theory of Positive Affect and Its Influence on Cognition. *Psychological Review*, Vol. 106, No. 3, 529-550.

Baumeister, R. F. (2002). Ego Depletion an Self-Control Failure: An Energy Model of the Self's Executive Function. *Self and Identity*, 1, 129-136.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. & Tice, D. M. (1998). Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Ressource?. *Journal of Peronality and Social Psychology*, Vol. 74. No. 5, 1252-1265.

Baumeister, R. F. & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1-15.

Buhl, H. M. & Lanz, M. (2009). Emerging Adulthood in Europe. *Journal of Adolescence Research*, Vol. 22, No. 5, 439-443.

Bortz, J. (2005). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler*. Heidelberg: Springer.

Cacioppo, J. T. & Gardner, W. L. (1999). Emotion. *Annual Review of Psychology*, 50, 191-214.

Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1990). Origins and Functions of Positive and Negative Affect: A Control-Process View. *Psychological Review*, Vol. 97, 19-35.

Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1996). Self-Regulation and its failure. *Psychological Inquiry*, Vol. 7 (1), 32-40.

Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1998). On the self-regulation of behavior. New York: Cambridge University Press.

Craik, F. I. M. & Bialystok, E. (1996). Cognition through lifespan: mechanisms of change. *Trends in Cognitive Psychology*, Vol. 10, No. 3 March, 131-138.

Cropper, D. A., Meck, D. S. & Ash, M. J. (1977). The Relation Between Formal Operation and a Possible Fifth Stage of Cognitive Development. *Developmental Psychology*, Vol. 13, No. 5, 517-518.

Dreher, E. & Dreher, M. (2008). Kognitiven Entwicklung im Jugendalter. In M. Hasselhorn & R. K. Silbereisen (Hrsg.), *Enzyklopädie Psychologie, Serie V (Entwicklung), II Grundlegende Veränderungen während des Jugendalters* (S. 55-107). Göttingen: Hogrefe.

Durston, S. & Casey, B. J. (1996). What have we learned about cognitive development from neuroimaging?. *Neuropsychologia*, 44, 2149-2157.

Eisenberg, N., Valiente, C., Fabes, R. A., Smith, C. L., Reiser, M., Shepard, S. A., Losoya, S. H., Guthrie, I. K., Murphy, B. C. & Cumberland, A. J. (2003). The relations of effortful control and ego control to children's resiliency and social functioning. *Developmental Psychology*, 39, 761-776.

Finkenauer, C., Engels, R. C. M. E. & Baumeister, R. F. (2005). Parenting behaviour and adolescent behavioural and emotional problems: The role of self-control. *International Journal of Behavioral Development*, 29 (1), 58-69.

Grigorenko, E. L. & Sternberg, R. J. (1995). Thinking Styles. In D. Saklofske & M. Zeidner (Eds.), *International Handbook of personality and intelligence*. (pp. 205–229). New York. Plenum.

Gross, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, Vol.2, No. 3, 271-299.

Heckhausen, J. & Schulz, R. (1995). A Life-Span Theory of Control. *Psychological Review*, Vol. 102 No. 2, 284-304.

Inhelder, B. & Piaget, J. (1958). *Growth of logical thinking from childhood to adolescence*. New York. Basic Books.

Kopp, C. B. (1989). Regulation of Distress and Negative Emotions: A developmental View. *Developmental Psychology*, Vol. 25, No. 3, 343-354.

Köstlin-Gloger, G. (1978). Kognitive Stile im Entwicklungsverlauf. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, Band X, Heft 1, 52-74.
Larsen, R. J. (2000). Toward a Science of Mood Regulation. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, No. 3, 129-141.

Larsen, R. J. & Prizmic, Z. (2004). Affect Regulation. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications*. (pp. 40-61). New York, NY, US: Guilford Press.

Metcalfe, J. & Mischel, W. (1999). A Hot/Cool-System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower. *Psychological Review*, Vol. 106 No. 1, 3-19.

Mischel, W. (1974). Processes in Delay of Gratification. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 249-292). Academic Press.

Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. (1989). Delay of Gratification in Children. In G. Loewenstein & J. Elster, (Eds), *Choice Over Time* (pp. 147-164). New York: Russell Sage Foundation.

Moshman, D. (1998). Cognitive Development beyond Childhood. In D. Kuhn & R. Siegler (Eds.), W. Damon (Series Ed.), *Handbook of child psychology* (5th Ed.). Vol. 2. *Cognition, perception, and language* (pp. 947–978). New York: Wiley.

Muraven, M. & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?. *Psychological Bulletin*, 126, 2747-259.

Muraven, M., Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1998). Self-Control as limited resource: regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 74, 774-789.

Parkinson, B. & Totterdell, P. (1999). Classifying Affect-regulation Strategies. *Cognition and Emotion*, 13 (3), 277-303.

Rothbaum, F., Weisz, J. R. & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: a two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 42 (1), 5-37.

Sternberg, R. J. (1996). Styles of Thinking. In P. B. Baltes & U. M. Staudinger (Eds.), *Interactive Minds: Life-Span Perspectives on the Social Foundation of Cognition*. (pp. 347–365). New York, NY, US. Cambridge University Press.

Sternberg, R. J. (1997). *Thinking Styles*. Cambridge. University Press.

Sternberg, R. J. & Grigorenko, E. L. (1997). Are Cognitive Styles Still in Style?. *American Psychologist*, Vol. 52, No. 7, 700-712.

Sternberg, R. J. & Wagner, R. K. (1991). *MSG Thinking Styles Inventory Manual*. Unpublished test manual.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F. & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72:2, April 2004, 271-323.

Vohs, K. D. & Heatherton, T. F. (2000). Self-regulation failure: a resource-depletion approach. *Psychological Science*, Vol. 11, No. 3, 249-254.

Walden, T. A. & Smith, M. C. (1997). Emotion Regulation. *Motivation and Emotion*, Vol. 21, No. 1, 7-25.

Abstract:

Die Lebensjahre zwischen dem späten Teenageralter und den Zwanzigern beinhalten für junge Menschen in Industrienationen grundlegende Veränderungen und sind von tiefgründiger Wichtigkeit (Arnett, 2000).

Da verschiedene Kompetenzen für eine erfolgreiche Lebensbewältigung wichtig sind, auch in diesem wichtigen Entwicklungsabschnitt, scheint eine Beschäftigung mit einigen Kompetenzen, die einen bekannten Einfluss auf erfolgreiche Lebensbewältigung haben, sinnvoll. In dieser Arbeit gilt das vorrangige Interesse der Kompetenz der Selbstkontrolle, also die Fähigkeit, eigene Gedanken, Verhalten, Emotionen und Impulse zu kontrollieren (Baumeister et al., 1994, zitiert nach Tangney, Baumeister & Bone, 2004), der Fähigkeit zur Affektkontrolle, das Management von subjektiven Gefühlszuständen (Larsen und Prizmic, 2004) und kognitiven Stilen, Denkstile, die individuelle Art und Weise der Informationsverarbeitung und –bearbeitung (Grigorenko & Sternberg, 1995). Der aktuelle wissenschaftliche Stand zum Emerging Adulthood und zu den drei Bereichen wird vorgestellt. Die vorliegende wissenschaftliche Arbeit orientiert sich im Bereich des Emerging Adulthood an den Arbeiten Arnetts. Im Bereich der Selbstkontrolle orientiert sich die Arbeit an Tangneys, Baumeisters und Bones (2004) Definition. Die Autoren gehen davon aus, dass Selbstkontrolle die Bereiche Gedankenkontrolle, Emotionskontrolle, Impulskontrolle und Verhaltenskontrolle beinhaltet. Im Bereich der Affektregulation werden verschiedene mögliche Affektregulationsstrategien vorgestellt. Im Bereich der kognitiven Stile wird nach einem kurzen Abriss über Forschungstraditionen im Bereich der kognitiven Entwicklung im Jugendalter und darüber hinaus und Forschungstraditionen zu kognitiven Stilen ein eher neueres Stil-Modell, die Mental Self-Government Theorie (Sternberg & Grigorenko, 1997; Sternberg, 1997; Grigorenko & Sternberg, 1995; Sternberg, 1996) vorgestellt.

Im empirischen Teil werden Alters- und Geschlechtsunterschiede in den Ausprägungen der einzelnen drei Konstrukte, Selbstkontrolle, Affektregulation und Denkstile angegeben, sowie Einflüsse der Denkstile auf Ausprägungen in verschiedenen Bereichen der Selbstkontrolle und Affektregulation sowie Einflüsse der Affektregulation auf verschiedene Bereiche der Selbstkontrolle.

Anschließend werden die Ergebnisse interpretiert und Vorteile und Einschränkungen der Arbeit diskutiert.

Anhang

Self Control Scale (Tangney, Baumeister & Boone)

Bitte geben Sie an, wie gut jede der folgenden Aussagen auf Ihre Verhaltensweisen zutrifft.

+ + + = trifft voll zu

- - - = trifft gar nicht zu

1.	Ich kann Versuchungen gut widerstehen.	+++	++	+	-	--	---
2.	Es fällt mir schwer, schlechte Gewohnheiten aufzugeben.	+++	++	+	-	--	---
3.	Ich bin faul.	+++	++	+	-	--	---
4.	Ich sage unangemessene Dinge.	+++	++	+	-	--	---
5.	Ich verbiete es mir, die Kontrolle zu verlieren.	+++	++	+	-	--	---
6.	Wenn ich daran Spaß habe, mache ich bestimmte Dinge, auch wenn sie schlecht für mich sind.	+++	++	+	-	--	---
7.	Man kann sich darauf verlassen, dass ich Vereinbarungen einhalte.	+++	++	+	-	--	---
8.	Morgens aufzustehen, fällt mir schwer.	+++	++	+	-	--	---
9.	Es fällt mir schwer, nein zu sagen.	+++	++	+	-	--	---
10.	Ich ändere meine Meinung ziemlich oft.	+++	++	+	-	--	---
11.	Ich platze immer mit dem heraus, was mir gerade einfällt.	+++	++	+	-	--	---
12.	Man würde mich als impulsiv beschreiben.	+++	++	+	-	--	---
13.	Ich lehne Dinge ab, die schlecht für mich sind.	+++	++	+	-	--	---
14.	Ich gebe zu viel Geld aus.	+++	++	+	-	--	---
15.	Bei mir hat alles seine Ordnung.	+++	++	+	-	--	---
16.	Ich lasse mich hin und wieder gehen.	+++	++	+	-	--	---
17.	Ich hätte gerne mehr Selbstdisziplin.	+++	++	+	-	--	---
18.	Ich bin verlässlich.	+++	++	+	-	--	---
19.	Ich lasse mich von meinen Gefühlen leiten.	+++	++	+	-	--	---
20.	Ich tue viele Dinge aus dem Augenblick heraus.	+++	++	+	-	--	---
21.	Ich behalte Geheimnisse nicht sehr gut für mich.	+++	++	+	-	--	---
22.	Andere würden sagen, dass ich eine eiserne Selbstdisziplin habe.	+++	++	+	-	--	---
23.	In letzter Minute arbeite oder lerne ich die ganze Nacht durch.	+++	++	+	-	--	---
24.	Ich lasse mich nicht leicht entmutigen.	+++	++	+	-	--	---
25.	Es wäre besser für mich, wenn ich nicht so lange überlegen würde, bevor ich handle.	+++	++	+	-	--	---
26.	Ich achte bewusst auf einen gesunden Lebensstil.	+++	++	+	-	--	---
27.	Ich ernähre mich gesund.	+++	++	+	-	--	---
28.	Spaß und Vergnügen halten mich manchmal davon ab, meine Arbeit zu erledigen.	+++	++	+	-	--	---
29.	Ich kann mich schlecht konzentrieren.	+++	++	+	-	--	---
30.	Ich kann effektiv auf langfristige Ziele hinarbeiten.	+++	++	+	-	--	---
31.	Manchmal kann ich etwas nicht sein lassen, obwohl ich weiß, dass es falsch ist.	+++	++	+	-	--	---
32.	Ich handle oft ohne dabei alle Möglichkeiten zu überdenken.	+++	++	+	-	--	---
33.	Ich verliere leicht die Geduld.	+++	++	+	-	--	---
34.	Ich falle oft anderen ins Wort.	+++	++	+	-	--	---
35.	Manchmal konsumiere ich übermäßig viel Alkohol oder Drogen.	+++	++	+	-	--	---
36.	Ich bin immer pünktlich.	+++	++	+	-	--	---

Measure of Affect Regulation Styles (MARS) (Larsen & Prizmic)

Die folgenden items (1-38) kennzeichnen Verhaltensweisen, die Gefühle beeinflussen

Können (entweder um gut drauf zu sein oder schlechte Laune zu vermeiden)!

Bitte geben Sie auf der Skala an, wie häufig bei Ihnen solches Verhalten vorkommt!

+ + + = eigentlich immer

- - - = fast nie

1.	Ich unternehme etwas, um das Problem zu lösen.	+++	++	+	-	--	---
2.	Durch Nach-Denken und Analysieren versuche ich meine Gefühle zu verstehen.	+++	++	+	-	--	---
3.	Ich schmiede Pläne, damit das Problem in Zukunft nicht mehr Auftritt.	+++	++	+	-	--	---
4.	Ich esse etwas.	+++	++	+	-	--	---
5.	Ich schreibe über meine Gefühle in ein Tagebuch.	+++	++	+	-	--	---
6.	Ich ziehe mich zurück oder meide die Situation.	+++	++	+	-	--	---
7.	Ich versuche meine Gefühle nicht zu zeigen, jegliches Anzeichen zu vermeiden.	+++	++	+	-	--	---
8.	Ich rede mit jemandem oder einem Freund / einer Freundin über meine Gefühle.	+++	++	+	-	--	---
9.	Ich versuche, für die Dinge, die in meinem Leben gut laufen, dankbar zu sein.	+++	++	+	-	--	---
10.	Ich denke über irgendetwas nach, um mich von meinen Gefühlen abzulenken.	+++	++	+	-	--	---
11.	Ich trinke Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke.	+++	++	+	-	--	---
12.	Ich mache etwas Unterhaltsames, etwas was mir richtig Spaß macht.	+++	++	+	-	--	---
13.	Ich bete, vertraue meinem Gott.	+++	++	+	-	--	---
14.	Ich schaue fern, lese ein Buch, höre Musik.	+++	++	+	-	--	---
15.	Ich trinke Alkohol.	+++	++	+	-	--	---
16.	Ich rede mit einem Mentor oder jemandem der älter ist als ich und mir Rat geben könnte.	+++	++	+	-	--	---
17.	Ich gehe unter Leute.	+++	++	+	-	--	---
18.	Ich versuche die Situation neu zu interpretieren, um eine andere Bedeutung zu finden.	+++	++	+	-	--	---
19.	Ich versuche Gegebenes als mein Schicksal zu akzeptieren, so wie es ist, soll es sein.	+++	++	+	-	--	---
20.	Ich zeige meine Gefühle, ich lasse meine Gefühle raus.	+++	++	+	-	--	---
21.	Ich möchte für mich allein sein.	+++	++	+	-	--	---
22.	Ich gönne mir etwas Besonderes.	+++	++	+	-	--	---
23.	Ich versuche, die Situation für mich einzuordnen.	+++	++	+	-	--	---
24.	Ich versuche über die Dinge nachzudenken, die für mich gerade gut laufen.	+++	++	+	-	--	---
25.	Ich lache, blödle rum, und versuche mich und andere zum Lachen zu bringen.	+++	++	+	-	--	---
26.	Ich vergleiche mich mit anderen, denen es schlechter geht als mir.	+++	++	+	-	--	---
27.	Ich versuche, etwas Gutes an der Situation zu finden.	+++	++	+	-	--	---
28.	Ich arbeite an etwas oder beschäftige mich mit etwas.	+++	++	+	-	--	---
29.	Ich treibe Sport, trainiere.	+++	++	+	-	--	---
30.	Ich schlafe oder mache ein Nickerchen.	+++	++	+	-	--	---
31.	Ich gebe mir Mühe, jemandem zu helfen.	+++	++	+	-	--	---
32.	Ich träume von einer Zeit, in der ich das Problem nicht mehr habe.	+++	++	+	-	--	---
33.	Ich mache gar nichts.	+++	++	+	-	--	---
34.	Ich mache etwas, das ich schon seit langem machen wollte.	+++	++	+	-	--	---
35.	Ich warte ab.	+++	++	+	-	--	---
36.	Ich versuche, das Schwierigste zuerst zu erledigen.	+++	++	+	-	--	---
37.	Ich gehe mit meinen Freunden weg.	+++	++	+	-	--	---
38.	Ich plane für die Zukunft.	+++	++	+	-	--	---

Thinking Styles Inventory (Sternberg)

Im Folgenden finden Sie einige Aussagen über unterschiedliche Vorgehensweisen

Beim Lösen von Problemen oder Aufgaben und beim Treffen von Entscheidungen.

Bitte geben Sie auch hier wieder an, wie gut jede der folgenden Aussagen auf Sie

Persönlich zutrifft.

+ + + = trifft voll zu

- - - = trifft gar nicht zu

1.	Ich arbeite lieber an konkreten Problemen als an allgemeinen.	+++	++	+	-	--	---
2.	Wenn ich über Ideen spreche oder schreibe, halte ich mich dabei am Hauptthema fest.	+++	++	+	-	--	---
3.	Wenn ich mit einer Aufgabe beginne, sammle ich gerne zuerst mit meinen Freunden gemeinsam Gedanken und Ideen.	+++	++	+	-	--	---
4.	Bevor ich damit beginne, Dinge zu tun, setze ich gerne Prioritäten.	+++	++	+	-	--	---
5.	Wenn ich mit einem Problem konfrontiert bin, wende ich meine eigenen Ideen und Vorgehensweisen an, um es zu lösen.	+++	++	+	-	--	---
6.	Ich denke, dass beim Bearbeiten eines Themas die Details und Fakten wichtiger sind als die Ganzheit.	+++	++	+	-	--	---
7.	Ich neige dazu, Details wenig Aufmerksamkeit zu schenken.	+++	++	+	-	--	---
8.	Es gefällt mir, herauszufinden, wie ein Problem unter bestimmten Regeln zu lösen ist.	+++	++	+	-	--	---
9.	Ich kontrolliere gerne die einzelnen Schritte eines Projektes, ohne mich dabei von jemand anderem beraten zu lassen.	+++	++	+	-	--	---
10.	Mir gefällt es, mit meinen Gedanken zu spielen und zu schauen, wie weit sie reichen.	+++	++	+	-	--	---
11.	Ich achte darauf, für die Lösung eines Problems die richtige Vorgehensweise zu wählen.	+++	++	+	-	--	---
12.	Ich arbeite gerne an Dingen, wenn ich mich dabei an Richtlinien halten kann.	+++	++	+	-	--	---
13.	Ich halte mich an gültige Regeln oder Vorgaben, wenn ich Dinge erledige.	+++	++	+	-	--	---
14.	Ich lerne gerne Daten und Fakten auswendig, die in keinem speziellen Zusammenhang zueinander stehen.	+++	++	+	-	--	---
15.	Mir gefallen Probleme, bei denen ich eigene Lösungswege ausprobieren kann.	+++	++	+	-	--	---
16.	Wenn ich versuche, eine Entscheidung zu treffen, verlasse ich mich auf meine eigene Einschätzung der Situation.	+++	++	+	-	--	---
17.	Mir fällt es leicht, von einer Aufgabe zu einer anderen zu wechseln, weil ich denke, dass alle Aufgaben gleich wichtig sind.	+++	++	+	-	--	---
18.	In einer Diskussion oder einem Bericht verknüpfe ich gerne meine eigenen Ideen mit denen von anderen.	+++	++	+	-	--	---
19.	Ich kümmere mich mehr um den Gesamteindruck als um die konkreten Details einer Aufgabe, die ich erledigen muss.	+++	++	+	-	--	---
20.	Wenn ich an einer Aufgabe arbeite, fällt es mir leicht zu Erkennen, wie die einzelnen Teile der Aufgabe mit ihrem Gesamtziel zusammenhängen.	+++	++	+	-	--	---
21.	Mir gefallen Situationen, in denen ich verschiedene Vorgehensweisen vergleichen und beurteilen kann.	+++	++	+	-	--	---
22.	Wenn viele wichtige Dinge zu tun sind, versuche ich so viele als möglich zu erledigen, unabhängig davon, wie viel Zeit mir Zur Verfügung steht.	+++	++	+	-	--	---
23.	Wenn ich für etwas verantwortlich bin, folge ich gerne Methoden und Ideen, die ich in der Vergangenheit bereits benützt habe.	+++	++	+	-	--	---

24.	Es gefällt mir, entgegengesetzte Sichtweisen oder sich widersprechende Ideen zu prüfen und zu beurteilen.	+++	++	+	-	--	---
25.	Es macht mir Freude, für Projekte, an denen ich arbeite, detaillierte oder spezifische Informationen zu sammeln.	+++	++	+	-	--	---
26.	Wenn ich mit Problemen umgehen muss, habe ich ein gutes Gespür, wie wichtig die einzelnen Aspekte sind und in welcher Reihenfolge ich sie angehen muss.	+++	++	+	-	--	---
27.	Ich bevorzuge Situationen, in denen ich einer vorgegebenen Routine folgen kann.	+++	++	+	-	--	---
28.	Wenn ich über ein Thema diskutiere oder darüber schreibe, halte ich mich an Sichtweisen, die von meinen Freunden akzeptiert werden.	+++	++	+	-	--	---
29.	Mir gefallen Aufgaben und Probleme, bei denen man fixen Regeln folgen muss, um sie zu erledigen.	+++	++	+	-	--	---
30.	Ich ziehe es vor, an Projekten oder Aufgaben zu arbeiten, die von meinen Freunden für gut befunden und akzeptiert werden.	+++	++	+	-	--	---
31.	Wenn mehrere Dinge zu erledigen sind, erledige ich jene zuerst, die für mich und meine Freunde am wichtigsten sind.	+++	++	+	-	--	---
32.	Mir gefallen Projekte, die eine klare Struktur, einen vorgegebenen Plan und eine vorgegebene Zielsetzung haben.	+++	++	+	-	--	---
33.	Wenn ich an einer Aufgabe arbeite, bevorzuge ich es, mit Meinen eigenen Ideen zu beginnen.	+++	++	+	-	--	---
34.	Wenn viele Dinge zu erledigen sind, kann ich gut einschätzen, in welcher Reihenfolge sie erledigt werden müssen.	+++	++	+	-	--	---
35.	Ich nehme gerne an Aktivitäten teil, bei denen ich mit anderen als Teil eines Teams zusammenarbeiten kann.	+++	++	+	-	--	---
36.	Ich nehme gerne alle möglichen Arten von Problemen in Angriff, auch solche, die unbedeutend erscheinen.	+++	++	+	-	--	---
37.	Wenn ich mit einem Problem konfrontiert bin, bevorzuge ich es auf herkömmliche Art und Weise zu lösen.	+++	++	+	-	--	---
38.	Ich arbeite gerne allein an einer Aufgabe oder einem Problem.	+++	++	+	-	--	---
39.	Ich betone eher die allgemeine Sichtweise zu einem Problem.	+++	++	+	-	--	---
40.	Beim Lösen eines Problems oder beim Erledigen einer Aufgabe finde ich es wichtig, genauen Regeln oder Richtlinien zu folgen.	+++	++	+	-	--	---
41.	Beim Diskutieren und Aufschreiben von Ideen verwerte ich alles, was mir in den Sinn kommt.	+++	++	+	-	--	---
42.	Beim Arbeiten an einem Projekt tausche ich meine Gedanken mit anderen aus und hole ihre Meinung dazu ein.	+++	++	+	-	--	---
43.	Mir gefallen Projekte, bei denen ich verschiedene Standpunkte oder Ideen kennen lernen kann.	+++	++	+	-	--	---
44.	Wenn ich versuche, eine Entscheidung zu treffen, neige ich dazu, nur einen wichtigen Faktor zu beachten.	+++	++	+	-	--	---
45.	Ich löse gerne Probleme, bei denen ich mich mit Details beschäftigen muss.	+++	++	+	-	--	---
46.	Es gefällt mir, bewehrte Vorgehensweisen auf die Probe zu stellen und nach besseren zu suchen.	+++	++	+	-	--	---
47.	Mir gefallen Situationen, in denen ich mit anderen reden kann und alle zusammenarbeiten.	+++	++	+	-	--	---
48.	Ich bin der Meinung, dass die Lösung eines Problems meist zu vielen anderen Problemen führt, die genauso wichtig sind.	+++	++	+	-	--	---
49.	Ich arbeite gerne an Projekten, die sich mit allgemeinen Sachverhalten beschäftigen und nicht mit den einzelnen Details.	+++	++	+	-	--	---
50.	Mir gefallen Situationen, in denen ich meinen eigenen Stil, Dinge zu erledigen, umsetzen kann.	+++	++	+	-	--	---
51.	Wenn wichtige Dinge zu tun sind, erledige ich nur jene, die für mich am wichtigsten sind.	+++	++	+	-	--	---
52.	Es gefällt mir, neue Lösungsmöglichkeiten für alte Probleme zu suchen.	+++	++	+	-	--	---
53.	Ich bevorzuge Aufgaben oder Probleme, bei denen ich die Planung und Vorgehensweise anderer beurteilen kann.	+++	++	+	-	--	---
54.	Wenn mehrere wichtige Dinge zu erledigen sind, wähle ich jene aus, die für meine Freunde am wichtigsten sind.	+++	++	+	-	--	---
55.	Wenn ich mit einem Problem konfrontiert bin, bevorzuge ich neue Strategien oder Methoden, um das Problem zu lösen.	+++	++	+	-	--	---

56.	Ich ziehe es vor, mich jeweils nur auf eine Aufgabe zu konzentrieren.	+++	++	+	-	--	---
57.	Mir gefallen Projekte, die ich selbständig zu Ende bringen kann.	+++	++	+	-	--	---
58.	Ich finde es wichtig, zu Beginn einer Arbeit die dafür nötigen Dinge nach ihrer Wichtigkeit zu ordnen.	+++	++	+	-	--	---
59.	Arbeit, bei der man Dinge analysieren, bewerten oder vergleichen kann, macht mir Freude.	+++	++	+	-	--	---
60.	Es gefällt mir, Dinge auf eine neue Weise zu machen, die noch von niemandem vorher angewendet wurde.	+++	++	+	-	--	---
61.	Wenn ich eine Aufgabe oder ein Projekt beginne, konzentriere ich mich auf die Aspekte, die für meine Freunde am wichtigsten sind.	+++	++	+	-	--	---
62.	Ich muss zuerst ein Projekt beenden, bevor ich mit einem neuen beginne.	+++	++	+	-	--	---
63.	Bei meinen Ideen zeige ich gerne deren Reichweite und Zusammenhang, also ein Gesamtbild.	+++	++	+	-	--	---
64.	Ich schenke den einzelnen Teilen einer Aufgabe mehr Beachtung als ihrem Gesamteindruck.	+++	++	+	-	--	---
65.	Ich bevorzuge Situationen, in denen ich meine eigenen Ideen ausführen kann, ohne auf andere angewiesen zu sein.	+++	++	+	-	--	---
66.	Mir gefällt es, übliche Vorgehensweisen zu ändern, um Aufgaben besser erledigen zu können.	+++	++	+	-	--	---

Curriculum Vitae

Persönliche Daten:

Name: Daniela Weigmann-Schier

Geboren: 22.12.1979 in Wien

Staatsbürgerschaft: Österreich

Adresse: Pokornygasse 7/3
1190 Wien

Ausbildung:

1986 – 1990 Private Volksschule der Schwestern vom Armen Kinde Jesu,
1190 Wien

1990 – 1998 Privates Neusprachliches Gymnasium der Schwestern vom
Armen Kinde Jesu, 1190 Wien

seit 1998 Diplomstudium Psychologie an der Fakultät für Psychologie der
Universität Wien

weitere Ausbildungen:

2005 Ausbildung zum NLP-Practitioner

2006 und 2007 Ausbildung zum NLP-Master

2007 Ausbildung zum Qualitätsbeauftragten gemäß EN ISO 17024

2007 Ausbildung zum Internen Auditor nach ISO 2001 und ISO 2004

Berufspraxis:

2004 12-Wochenpraktikum in der Psychosomatischen Ambulanz des
St. Anna Kinderspitals

2005 Volontariat in der Praxis für Neurorehabilitation Märzstraße

2006 Volontariat in der Kinder- und Jugendpsychiatrie des AKH Wien

seit 2006 Kaufmännische Angestellte der Firma Anton Kapeller, 2000 Stockerau