

## ZUSAMMENFASSUNG

Menschen üben Einfluss auf ihre eigene Entwicklung aus. Diese aktive Lebensgestaltung findet innerhalb von biologischen und gesellschaftlichen Grenzen statt. Zudem erfordert sie den Einsatz von Ressourcen (z.B. Zeit, Geld, Energie), die nur begrenzt verfügbar sind. Welche Verhaltensweisen wenden Menschen in Anbetracht derartiger Grenzen und Einschränkungen an, um ihren Lebensweg mitzugestalten? Lassen sich Verhaltensmerkmale finden, die Personen, die ihr Leben erfolgreich meistern, von solchen unterscheiden, die dies nicht tun? Diese Fragen waren der Ausgangspunkt der vorliegenden Dissertation.

Das SOK-Modell (P. B. Baltes & M. M. Baltes, 1990) bietet einen meta-theoretischen Rahmen für die Untersuchung dieser Fragen. Das Modell postuliert, dass adaptive Entwicklung aus dem Zusammenwirken dreier entwicklungsregulatorischer Prinzipien resultiert: Selektion, Optimierung und Kompensation. Diese Prinzipien sind universell wirksam, also in verschiedenen Lebensphasen und Funktionsbereichen sowie auf unterschiedlichen Analyseebenen gültig. Freund und P. B. Baltes (2000) beschreiben, wie diese Prinzipien im Bereich aktiver Lebensgestaltung zum Ausdruck kommen. Das Selektions-Prinzip spiegelt sich hier im Setzen persönlicher Ziele wider. Dadurch geben Menschen ihrer Entwicklung eine Richtung. Die Verwirklichung persönlicher Ziele erfordert darüber hinaus Optimierung (d.h. Investition von Anstrengung und anderen Ressourcen) und, bei Auftreten von zielrelevanten Verlusten, Kompensation. Empirische Studien belegen, dass Menschen umso stärkeres subjektives Wohlbefinden aufweisen, je mehr sie zu diesen Verhaltensweisen tendieren. Allerdings sind nicht alle Formen von Selektion, Optimierung und Kompensation gleichermaßen adaptiv. Beispielsweise ist das „Haben“ von Zielen an sich keine ausreichende Bedingung für effektive Lebensgestaltung. Es kommt auch auf die „Art“ der gewählten Ziele an. Die Suche nach Merkmalen *adaptiver* Umsetzungen der SOK-Prinzipien ist daher eine Möglichkeit, Prozesse aktiver Lebensgestaltung zu erforschen. Ziel der vorliegenden Dissertation war es, zum Verständnis adaptiver Umsetzungen des *Selektions-Prinzips* beizutragen. Menschen haben normalerweise mehrere Ziele auf einmal. Gegenstand der Studie waren die *Beziehungen* zwischen solchen multiplen Zielen. Ziele können miteinander in Konflikt stehen, sich wechselseitig unterstützen oder voneinander unabhängig sein.

Frühere Forschung zeigte, dass Konflikte zwischen persönlichen Zielen ein relevantes Phänomen des jüngeren Erwachsenenalter sind. Wenig ist jedoch über die Art von Ziel-Beziehungen in anderen Altersgruppen bekannt. Eine Reihe von Entwicklungstheorien (z.B. Erikson, 1959; Jung, 1933; Labouvie-Vief, 1981; Maslow, 1954; Werner, 1967) liefern die theoretische Grundlage für diesbezügliche empirische Hypothesen. Diese Theorien stimmen in zwei relevanten Annahmen überein. (a) Entwicklung im Erwachsenenalter ist nicht nur durch ein erhöhtes Risiko von „Entwicklungsverlusten“ gekennzeichnet (z.B. körperliche Erkrankungen, Verlust sozialer Partner), sondern auch durch ein anhaltendes Potenzial für „Entwicklungsgewinne“ (z.B. ansteigende Lebenserfahrung, Kompetenz im Umgang mit Lebensproblemen). (b) Solche „Entwicklungsgewinne“ im Erwachsenenalter sind durch eine zunehmende Integration verschiedener Aspekte der Person gekennzeichnet. Diese Annahmen legen sie die Erwartung nahe, dass Personen umso stärker integrierte Ziele auswählen, je mehr Lebenserfahrung sie im Laufe des Erwachsenenlebens sammeln. Als Ausdruck eines „Entwicklungsgewinns“ sollte eine solche Auswahl stärker integrierter Ziele mit einer höheren Kompetenz in der aktiven Lebensgestaltung einhergehen.

Ein oft genutzter Indikator adaptiver Entwicklung und Lebensgestaltung ist das subjektive Wohlbefinden einer Person. Frühere Studien entwarfen ein uneinheitliches Bild des Zusammenhangs zwischen Ziel-Beziehungen und subjektiver Befindlichkeit. Studien, die ausschließlich auf konflikthafte Ziel-Beziehungen fokussierten (d.h. Zielkonflikte mit unipolaren Erhebungsmethoden erfassten), beobachteten, dass Zielkonflikte mit Beeinträchtigungen des subjektiven Wohlbefindens einhergehen. Studien, die bipolare Erhebungsmethoden (mit den Polen „Zielkonflikt“ und „Zielunterstützung“) einsetzten, beobachteten keinen derartigen Zusammenhang. Zudem lässt die in dieser Forschung verwendete unspezifische und „ganzheitliche“ Bewertung von Ziel-Beziehungen die Frage offen, *warum* Personen ihre Ziele als miteinander konfligierend oder sich wechselseitig unterstützend erleben.

Anliegen der vorliegenden Dissertation war es,

- (1) Ziel-Beziehungen sowohl *jüngerer* als auch *älterer* Erwachsenen zu untersuchen,
- (2) eine *neue Erhebungsmethode* zu entwickeln und einzusetzen, die spezifische Ursachen von Zielkonflikten und wechselseitiger Zielunterstützung erfasst,
- (3) den Zusammenhang zwischen Ziel-Beziehungen und verschiedenen Indikatoren *adaptiver Lebensgestaltung* zu untersuchen,

- (4) den bislang uneindeutigen Zusammenhang zwischen Ziel-Beziehungen und psychologischem Wohlbefinden zu *klären*, und
- (5) mögliche *Mediatoren* des vermuteten Zusammenhangs zwischen Zielkonflikten und subjektivem Wohlbefinden zu untersuchen.

Um objektive Information über die längerfristige Realisierung persönlicher Ziele zu erhalten, sah das Studiendesign vor, dass sich alle Studienteilnehmer ein a priori bekanntes Ziel teilten. Hierbei handelte es sich um das Ziel, mit regelmäßiger sportlicher Betätigung anzufangen. Dieses Ziel war für die Zwecke dieser Studie besonders geeignet, da objektive Informationen über die Zielrealisierung in Sporteinrichtungen zugänglich sind, die Anwesenheitsdaten aufzeichnen. Zudem handelt es sich um ein recht häufiges Ziel, das potenziell für jüngere wie ältere Erwachsene relevant ist (obwohl sich ihre Gründe für die sportliche Betätigung unterscheiden können). Regelmäßige sportliche Betätigung ist zudem zeitaufwendig und steht somit potenziell in Konflikt zu anderen Zielen. Schließlich ist bekannt, dass sich Sportanfänger bereits nach wenigen Monaten stark in ihrem Sportverhalten unterscheiden (d.h. eine ausreichende Verhaltensvarianz aufweisen).

$N = 99$  jüngere ( $M = 25,1$  Jahre,  $SD = 3,9$ ) und  $n = 46$  ältere ( $M = 63,8$  Jahre,  $SD = 5,1$ ) Sportanfänger nahmen an einer longitudinalen Fragebogenuntersuchung mit zwei Messzeitpunkten in einem durchschnittlichen Abstand von 4,2 Monaten teil. Objektive Informationen über die Sporthäufigkeit im Studienintervall wurden aus Anwesenheitsdaten der genutzten Sporteinrichtungen gewonnen. Zum ersten Messzeitpunkt berichteten alle Studienteilnehmer drei persönliche Ziele, die sie neben dem gemeinsamen Ziel regelmäßiger sportlicher Betätigung hatten. Von zentralem Interesse waren die Beziehungen innerhalb dieser Menge von vier Zielen (ein Sportziel und drei weitere Ziele). Zur Beurteilung dieser Ziel-Beziehungen füllten die Studienteilnehmer einen neu entwickelten Fragebogen aus. Für jedes Paar der vier Ziele beantworteten sie mehrere Items, die verschiedene mögliche Ursachen von Zielkonflikt und Zielunterstützung betrafen. Zudem beantworteten sie eine modifizierte Version des bipolaren Items der häufig eingesetzten Striving Instrumentality Matrix (Emmons & King, 1988). Theoretische Überlegungen aus der Rollentheorie (Greenhaus & Beutell, 1985) und künstlichen Intelligenz (Wilensky, 1983) bildeten die Grundlage für die Entwicklung der Items. Die erfassten Zielkonfliktursachen betrafen Zeit-, Energie- und Geldbeschränkungen sowie die Unvereinbarkeit von Zielerreichensstrategien. Bei den erfragten Ursachen von wechselseitiger

Zielunterstützung handelte es sich um instrumentelle Beziehungen zwischen Zielen sowie um die Überlappung von Zielerreichensstrategien.

Eine Substichprobe von  $n = 52$  jüngeren und  $n = 29$  älteren Studienteilnehmern nahm darüber hinaus an einer Tagebuchphase teil. Diese Studienteilnehmer führten neun Tagebücher in einem Zeitraum von drei Wochen kurz nach der ersten Fragebogensitzung. Jedes Tagebuch bestand aus drei Tagebucheinträgen. Diese Einträge waren gegen 12 Uhr, 18 Uhr und kurz vor dem Zubettgehen auszufüllen. In jedem Tagebucheintrag bewerteten die Studienteilnehmer ihre emotionale Befindlichkeit in den vorangegangenen Stunden und listeten alle Aktivitäten auf, denen sie in diesem Zeitraum nachgegangen waren. Für jede einzelne Aktivität bewerteten sie, wie angenehm beziehungsweise unangenehm sie war, wie relevant sie für jedes ihrer vier Ziele war und ob sie stattdessen lieber etwas anderes getan hätten oder etwas anderes hätten tun sollen.

Die psychometrische Qualität des neu entwickelten Zielkonflikt- und Zielunterstützungs-Fragebogens rechtfertigen seinen Einsatz als Forschungsinstrument. Die Schwierigkeiten und Trennschärfen der Items waren zufriedenstellend. Im Gegensatz zu der generell akzeptierten Annahme, dass Zielkonflikt und Zielunterstützung gegensätzliche Pole *einer* Dimension darstellen, wies das Instrument eine klare Zwei-Faktoren-Struktur auf. Die Zielkonflikt- ebenso wie die Zielunterstützungs-Subskalen waren untereinander hoch korreliert, bildeten jedoch zwei unabhängige Faktoren. Folglich muss eine umfassende Charakterisierung von Ziel-Beziehungen sowohl das Ausmaß an Konflikt als auch das Ausmaß an wechselseitiger Unterstützung innerhalb der Ziele einer Person berücksichtigen. Das neu entwickelte Instrument ist das erste, das beide Beziehungsdimensionen empirisch trennt. Die entsprechenden Gesamtskalen wiesen eine hohe interne Konsistenz auf.

Erwartungsgemäß zeigten sich robuste Altersgruppenunterschiede in der Art von Ziel-Beziehungen. Ältere Studienteilnehmer berichteten durchschnittlich weniger Zielkonflikte und mehr Zielunterstützung als jüngere Studienteilnehmer. Diese Altersgruppenunterschiede resultierten nicht aus dem spezifischen Zielkontext der Studie. Betrachtete man lediglich die Beziehungen zwischen den drei Zielen, welche die Studienteilnehmer *neben* dem Sportziel berichteten, zeigte sich das gleiche Muster. Diese Effekte waren auch nicht auf Altersgruppenunterschiede im Hinblick auf eine Vielzahl anderer Charakteristika zurückzuführen (z.B. Persönlichkeitseigenschaften, soziale Erwünschtheit, Ambi-

guitätsintoleranz, habituelle Strategien in der Koordination multipler Ziele, Kontrollüberzeugungen im Hinblick auf die Zielerreichung, Ressourcenintensität berichteter Ziele).

Ähnlich stabile Altersgruppenunterschiede zeigten sich, wenn man spezifisch die Ziel-Beziehungen des Sportziels betrachtete. Ältere Studienteilnehmer berichteten durchschnittlich weniger sportbezogenen Zielkonflikt und mehr sportbezogene Zielunterstützung als jüngere Erwachsene. Diese Altersgruppenunterschiede erwiesen sich als robust gegenüber der statistischen Kontrolle von Altersgruppenunterschieden in den Gründen für die sportliche Betätigung. Erst nach simultaner Kontrolle von sieben weiteren sportbezogenen Personen- und Kontextmerkmalen verschwand der Altersgruppenunterschied in sportbezogenem Zielkonflikt. Altersgruppenunterschiede in sportbezogener Zielunterstützung waren sogar im Hinblick auf derart konservative Kontrollanalysen stabil. Einschränkung ist darauf hinzuweisen, dass die beobachteten Altersgruppenunterschiede auf querschnittlichen Vergleichen beruhen. Longitudinale Untersuchungen sind notwendig, um Alters- und Kohorteneffekte empirisch zu trennen. Zudem beruhen die Beobachtungen dieser Studie auf einer hoch selektiven Stichprobe von Sportanfängern. Repräsentative Stichproben sind erforderlich, um die Generalisierbarkeit dieser Ergebnisse auf andere Populationen zu untersuchen.

Erwartungsgemäß demonstrierte die vorliegende Studie, dass die Auswahl nicht konfligierender und sich wechselseitig unterstützender Ziele ein Charakteristikum adaptiver Zielauswahl ist und zu effektiver Lebensgestaltung beiträgt. Verschiedene Facetten subjektiven Wohlbefindens sowie das Zielengagement der Person dienten als Indikatoren effektiven Lebensmanagements. Ziel-Beziehungen wiesen signifikante Zusammenhänge zu all diesen Kriterien auf. Besonders interessant ist das differenzielle Muster der jeweiligen Zusammenhänge zu Zielkonflikt und wechselseitiger Zielunterstützung.

Zielkonflikte, nicht jedoch wechselseitige Zielunterstützung, waren negativ mit dem allgemeinem Wohlbefinden, der Zielzufriedenheit und der alltäglichen emotionalen Befindlichkeit assoziiert. Insgesamt war die Stärke dieser Zusammenhänge schwach bis moderat ( $.22 \leq |r| \leq .44$ ). Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass frühere Forschung mit bipolaren Antwortskalen keine Beziehungen zwischen Ziel-Beziehungen und subjektiver Befindlichkeit beobachtete, da sie die Erfassung von Zielkonflikten (die mit subjektiver Befindlichkeit in negativer Beziehung stehen) und wechselseitiger Zielunterstützung (die nicht mit subjektiver Befindlichkeit in Beziehung steht) konfundierte.

Die vorliegende Studie lässt die Frage offen, *warum* Zielkonflikte mit Beeinträchtigungen im Wohlbefinden einhergehen. Die Hypothese war, dass diese Beziehung durch eine höhere Häufigkeit situativer Konflikterlebnisse, ein geringeres Zielengagement sowie einen geringeren längerfristigen Zielfortschritt vermittelt sind. Diese Hypothese ließ sich empirisch nicht bestätigen. Es zeigte sich lediglich, dass die stärker negative emotionale Befindlichkeit im Alltag von Personen mit stärker konflikthaften Zielen zum Teil dadurch bedingt ist, dass diese Personen eher dazu neigen, situative Konflikte im Hinblick auf ihre Alltagsaktivitäten zu erleben (d.h. öfter das Gefühl haben, etwas anderes als ihre gegenwärtige Tätigkeit tun zu wollen oder tun zu sollen).

Das Ausmaß an wechselseitiger Zielunterstützung wies Zusammenhänge dazu auf, wie intensiv die Studienteilnehmer an der Realisierung ihrer Ziele arbeiteten. Dies ließ sich im Hinblick auf selbstberichtete wie auf objektive Indikatoren des Zielengagements beobachten und sowohl während eines Zeitraums relativ kurz nach Erhebung der Zielbeziehungen (selbstberichtetes Zielengagement während der Tagebuchphase) als auch während des längeren Studienintervalls von vier Monaten (selbstberichtetes und objektives Sportverhalten). Je stärker wechselseitig unterstützend die Ziele einer Person waren, desto stärker zielförderliche Aktivitäten berichtete sie während der Tagebuchphase ( $r = .37$ ). Im Gegensatz dazu stand das Ausmaß an Zielkonflikten in keinem Zusammenhang zum selbstberichteten Zielengagement. Zudem zeigte sich, dass Studienteilnehmer, die zu Beginn der Studie weniger sportbezogenen Zielkonflikt und mehr sportbezogene Zielunterstützung berichteten, in den darauffolgenden vier Monaten durchschnittlich häufiger, regelmäßiger, und länger Sport trieben und einen größeren Prozentsatz ihrer ursprünglich geplanten Sporthäufigkeit realisierten als Studienteilnehmer mit stärker sportbezogenem Zielkonflikt und weniger sportbezogener Zielunterstützung (Varianzaufklärung zwischen 6 und 10 Prozent). Ähnlich zu den Ergebnissen der Tagebuchstudie war das Ausmaß an sportbezogener Zielunterstützung ein bedeutsamerer Prädiktor längerfristiger Sportpartizipation als das Ausmaß an sportbezogenen Zielkonflikten. Dies zeigte sich auch daran, dass persistent Sporttreibende (d.h. Studienteilnehmer, die angaben, während des gesamten Studienzeitraums konsistent wenigstens einmal pro Woche Sport getrieben zu haben) zum ersten Messzeitpunkt mehr sportbezogene Zielunterstützung berichteten hatten als Sportaussteiger (d.h. Studienteilnehmer, die während der letzten beiden Kalendermonate des Studienintervalls keinen Sport getrieben hatten), sich beide Gruppen

jedoch nicht im Hinblick auf ihr Ausmaß an ursprünglich berichteten sportbezogenen Zielkonflikten unterschieden.

Eine mögliche Erklärung dafür, dass das Ausmaß an wechselseitiger Zielunterstützung bedeutsamere Zusammenhänge zum Zielengagement aufweist als das Ausmaß an Zielkonflikten, ist, dass sie erlaubt, mehrere Ziele gleichzeitig zu verfolgen. In der Tagebuchphase zeigte sich dies in einer starken Korrelation zwischen wechselseitiger Zielunterstützung und der Tendenz der Studienteilnehmer, ihre berichteten Aktivitäten als gleichzeitig förderlich für mehrere ihrer Ziele zu bewerten ( $r = .67$ ). Wechselseitig förderliche Zielbeziehungen erleichtern demzufolge die Zielverfolgung, da sie eine effektive Nutzung nur begrenzt verfügbarer Ressourcen erlauben. Die beobachteten Altersgruppenunterschiede in Ziel-Beziehungen mögen daher zeigen, dass ältere Erwachsene, als ein Ausdruck ihrer höheren Lebensmanagement-Kompetenz, ihre Ressourcen effizienter im Interesse ihrer Ziele einsetzen als jüngere Erwachsene.

Diese Interpretation wird durch die Beobachtung gestützt, dass ältere Studienteilnehmer ihr Sportziel erfolgreicher realisierten als jüngere Erwachsene. Ältere Erwachsene trieben durchschnittlich regelmäßiger Sport, realisierten einen höheren Prozentsatz ihrer ursprünglich geplanten Sporthäufigkeit und nutzten ihre Sporteinrichtungen häufiger als jüngere Studienteilnehmer. Zudem gehörten sie mit einer höheren Wahrscheinlichkeit der Gruppe persistent Sporttreibender an und mit geringerer Wahrscheinlichkeit zur Gruppe der Sportaussteiger. Die vorliegende Studie erbrachte erste Hinweise darauf, dass die stärkere Persistenz älterer Erwachsener in der Realisierung ihres Sportziels durch das geringere Ausmaß an sportspezifischem Zielkonflikt und die stärkere sportspezifische Zielunterstützung mitbedingt war.

Insgesamt unterstützt die vorliegende Studie die theoretische Annahmen, dass Entwicklung im Erwachsenenalter ein anhaltendes Potenzial für „Entwicklungsgewinne“ einschließt, und dass solche Entwicklungsgewinne durch eine stärkere Integration verschiedener Aspekte des Individuums gekennzeichnet ist. Die Beobachtung, dass ältere Erwachsene durchschnittlich weniger Zielkonflikte und mehr wechselseitige Zielunterstützung berichteten als jüngere Erwachsene, ist eine empirische Illustration der postulierten höheren „Integration“ (in diesem Fall von persönlichen Zielen) älterer Erwachsener. Die Beobachtung, dass diese stärkere Integration persönlicher Ziele in positivem Zusammenhang zu verschiedenen Indikatoren effektiven Lebensmanagements steht (z.B.

subjektives Wohlbefinden, Zielengagement), zeigt, dass es sich hierbei tatsächlich um einen Ausdruck positiver Entwicklung handelt.

Der Ausgangspunkt der vorliegenden Studie war die Frage, ob sich Verhaltensmerkmale adaptiver Lebensgestaltung identifizieren lassen. Die folgenden Schlussfolgerungen können gezogen werden: (a) Die Untersuchung persönlicher Ziele und zielbezogener Handlungen vermag wichtige Einblicke in diejenigen Verhaltensweisen zu verschaffen, mit denen Personen aktiven Einfluss auf ihre eigene Entwicklung nehmen. Dies stimmt mit den Annahmen der handlungstheoretischen Spezifikation des Modells der Selektion, Optimierung und Kompensation überein. (b) Nicht alle Erscheinungsformen von Zielsetzung und Zielverfolgung (d.h. Selektion, Optimierung, Kompensation) sind gleichermaßen adaptiv. Daher ist es insbesondere die Identifikation von Merkmalen *adaptiver* Umsetzungen der SOK-Prinzipien, die zum Verständnis dessen beiträgt, wie Personen ihre eigene Entwicklung beeinflussen. (c) In diesem Sinne handelt es sich bei der Auswahl nicht konfligierender und sich wechselseitig unterstützender Ziele um ein Merkmal adaptiver Umsetzungen des *Selektions-Prinzips* in der aktiven Lebensgestaltung.