



Warum bin ich heute so gut gelaunt? - Ein Ambulantes Assessment von Bedürfnisbefriedigung und Wohlbefinden

Marie Alfter, Annika Götte, Tim Graßmann, Charlotte Kaspari
Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie (M. Sc. Brian Schwartz)

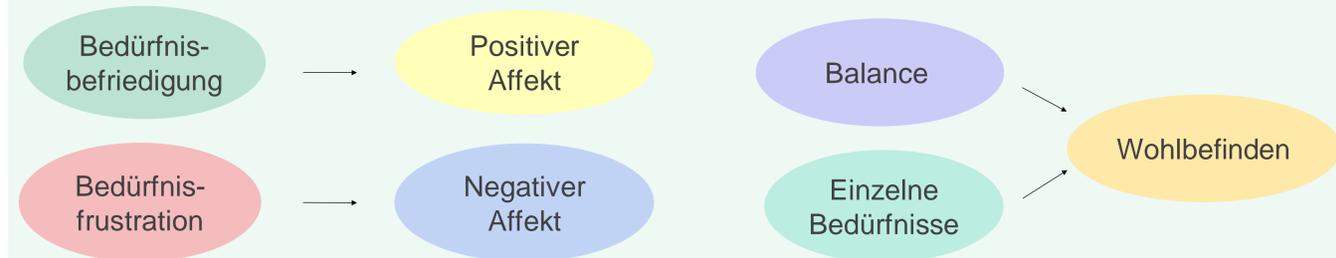
1 Einleitung / Hypothesen

Die Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan (2000) stellt die drei menschlichen Grundbedürfnisse Autonomie, Eingebundenheit und Kompetenz in Zusammenhang mit Wohlbefinden (negativer und positiver Affekt als unabhängige Dimensionen). Befriedigung der Bedürfnisse führt laut Theorie zu positivem, Frustration zu negativem Affekt. Befriedigung und Frustration sind dabei als zwei unabhängige Dimensionen anzusehen (Neubauer, Voss & Ditzen, 2018). Während einerseits angenommen wird, dass die Ausgeglichenheit der Bedürfnisbefriedigung bzw. -Frustration einen stärkeren Effekt auf das Wohlbefinden hat als einzelne Bedürfnisse (Sheldon & Niemiec, 2006), gibt es ebenso Evidenz für die unterschiedliche Wichtigkeit einzelner Bedürfnisse je nach Kontextbedingungen (Levesque, Stanek, Zuehlke & Ryan, 2004). Ausgehend vom psychosozialen Stufenmodell nach Erik H. Erikson (Noack, 2005) lässt sich vermuten, dass bei Studenten, welche sich folglich im 6. Stadium („Intimität vs. Isolation“) befinden, das Bedürfnis nach Eingebundenheit einen stärkeren Einfluss auf ihr Wohlbefinden hat als die beiden anderen Bedürfnisse.

Die vorliegende Untersuchung befasste sich mit der Frage, ob die postulierten Zusammenhänge zwischen Bedürfnisbefriedigung bzw. -frustration und Wohlbefinden im Alltag von Studierenden nachgewiesen werden können. In Anlehnung an vorherige Studien (Neubauer, Voss & Ditzen, 2018) wurde die Methode des *Ecological Momentary Assessment* (EMA, dt. Ambulantes Assessment) verwendet.

H1:

H2:



2 Methode

Die Erhebung erfolgte mit Hilfe der Android App movisensXS. N = 58 Studenten der Universität Trier (Alter: M = 22,42, SD = 2,67), von denen 75,5 % weiblich und 24,5 % männlich waren, erhielten auf dem Smartphone zweimal täglich (12:00 und 18:00 Uhr) an fünf aufeinanderfolgenden Tagen (Mo-Fr) zwei Fragebögen – Bedürfnisbefriedigung und -Frustration (BMPN: Balanced Measure of Psychological Needs) sowie positiver und negativer Affekt (PANAS: Positive and Negative Affect Schedule). Die mittlere Compliance (M = 79,39, SD = 20,38) auf einer visuellen Analogskala von 0 – 100 war zufriedenstellend. Der Erhebungszeitraum erstreckte sich über 6 Wochen. Die Daten wurden mithilfe von Mehrebenenmodellen mit random intercept und fixed slope ausgewertet (s.u.). Dazu wurde das Wohlbefinden (pos./neg. Affekt) auf die Bedürfnisbefriedigung bzw. -Frustration regrediert. Alle Prädiktoren wurden am Personenmittelwert zentriert. Beispielfhaft das erste Modell:

$$y_{ik} = b_{0i} + b_{1i} + e_{ik}$$
$$b_{0i} = \beta_0 + \vartheta_{0i}$$

$$PA = b_{0i} + b_{Sat} + e_{res}$$
$$b_{0i} = \beta_0 + \vartheta_{res}$$

5 Literatur

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The „What“ and „Why“ of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227– 268.
2. Fahrenberg, J., Myrtek, M., Pawlik, K., & Perrez, M. (2007). Ambulantes Assessment - Ver- halten im Alltagskontext erfassen. *Psychologische Rundschau*, 58(1), 12–23.
3. Krohne, H. W., Egloff, B., Kohlmann, C.-W., & Tausch, A. (1996). Positive and Negative Affect Schedule—German Version. *PsycTESTS* Dataset.
4. Levesque, C., Zuehlke, A. N., Stanek, L. R., & Ryan, R. M. (2004). Autonomy and Competence in German and American University Students: A Comparative Study Based on Self-Determination Theory. *Journal of Educational Psychology*, 96(1), 68–84.
5. Neubauer, A. B., & Voss, A. (2016). Validation and Revision of a German Version of the Balanced Measure of Psychological Needs Scale. *Journal of Individual Differences*, 37(1), 56–72.
6. Neubauer, A. B., Voss, A., & Ditzen, B. (2018). Exploring need dynamics within and across days in everyday life: A three-level analysis. *Journal of Research in Personality*, 77, 101–112.
7. Fahrenberg, J., Myrtek, M., Pawlik, K., & Perrez, M. (2007). Ambulantes Assessment - Ver- halten im Alltagskontext erfassen. *Psychologische Rundschau*, 58(1), 12–23.
8. Sheldon, K. M., & Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(2), 331–341.

Tabelle 1
Übersicht der Regressionsmodelle

Prädiktor	Kriterium			
	PA	NA	PA	NA
Sat	0.688*** (0.045)			
Dis		0.594*** (0.042)		
Rel_sat			0.120*** (0.034)	
Comp_sat			0.279*** (0.033)	
Aut_sat			0.315*** (0.044)	
Rel_dis				0.158*** (0.031)
Comp_dis				0.240*** (0.030)
Aut_dis				0.120*** (0.027)
R ²	.238	.189	.254	.385

*p < .05; **p < .01; ***p < .001

N = 532; n = 58

Note: PA = Positiver Affekt. NA = Negativer Affekt.
Sat = Bedürfnisbefriedigung. Dis = Bedürfnisfrustration.
Rel = Beziehung. Comp = Kompetenz. Aut = Autonomie

Tabelle 2
Übersicht der Regressionsmodelle

Prädiktor	Kriterium	
	PA	NA
Sat SD	0.006 (0.078)	-0.166** (0.055)
Dis SD	-0.335*** (0.098)	0.388*** (0.068)
R ²	.018	.052

*p < .05; **p < .01; ***p < .001

N = 532; n = 58

Note: Sat_SD = Standardabweichung aller Sat_Variablen
Dis_SD = Standardabweichung aller Dis_Variablen

3 Ergebnisse

Hypothese 1
Hypothesenkonform bestätigte sich, dass die Bedürfnisbefriedigung und -Frustration gemittelt über die drei Bedürfnisse eine **signifikante Vorhersage** des positiven ($b = 0.688, p < .001$) bzw. negativen Affekts ($b = 0.594, p < .001$) erlaubten.

Hypothese 2
Die **Befriedigung von Autonomieerleben** ($b = 0.315, p < .001$) stellte den **besten Prädiktor für positiven Affekt**, die **Frustration von Kompetenzerleben** ($b = 0.240, p < .001$) den **besten Prädiktor für negativen Affekt** dar. Eine getrennte Aufnahme der einzelnen Bedürfnisse als Prädiktoren zeigte eine **höhere Varianzaufklärung** (positiver Affekt $R^2 = .254$; negativer Affekt $R^2 = .385$) als bei der aggregierten Berechnung (Tabelle 1).

Die Ausgewogenheit der Bedürfnisfrustration sagte negativen Affekt vorher ($b = 0.388, p < .001$; Tabelle 2). Dabei ist eine höhere **Ausgewogenheit der Bedürfnisfrustration** mit niedrigerem negativen Affekt assoziiert. Für positiven Affekt zeigte sich entgegen der Hypothese **keine Assoziation** mit der **Ausgewogenheit der Bedürfnisbefriedigung**. Weiterhin zeigte sich explorativ ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Ausgewogenheit der Bedürfnisbefriedigung und negativem Affekt sowie zwischen der Ausgewogenheit der Bedürfnisfrustration und positivem Affekt.

Die Varianzaufklärungen der einzelnen Modelle zeigen kleine Effekte (Tabelle 2) sowie mittelgroße bis große Effekte (Tabelle 1). Die Betrachtung der Intraklassenkorrelationen (ICC) offenbart, dass der größere Teil der Varianz (59% – 83%) in den jeweiligen Kriterien auf Unterschiede innerhalb der VPN, 17 – 41% der Residualvarianz auf Unterschiede zwischen Personen zurückzuführen sind.

4 Diskussion

Die Ergebnisse zeigen, dass mit Hilfe von EMA die Hypothesen der Selbstbestimmungstheorie im Alltag von Studierenden **weitgehend repliziert** werden konnten. EMA bietet hierbei eine ökologische und nutzerfreundliche Methode, mit der zugleich eine hohe externe Validität, eine hohe Compliance und die Betrachtung der Variablen über einen größeren Zeitraum erreicht werden kann. Die Daten konnten die Vermutung von Eingebundenheit als wichtigstes Bedürfnis in einer studentischen Stichprobe **nicht belegen**. Die kontraintuitiven Ergebnisse deuten an, dass der Zusammenhang zwischen der Ausgewogenheit von Bedürfnisbefriedigung bzw. -Frustration und Wohlbefinden weiter erforscht werden sollte. Hierbei wäre auch sinnvoll, zusätzlich zu weiteren Feldstudien auch die kausalen Zusammenhänge unter experimentellen Laborbedingungen näher zu beleuchten.