



Luise Roos | Caterina Gawrilow^{1,2}, Johanna Schmid^{1,2} & Judith Amann¹

¹ Arbeitsbereich Schulpsychologie, Fachbereich Psychologie, Universität Tübingen

² Graduiertenschule und Forschungsnetzwerk LEAD, Universität Tübingen

Alles unter Kontrolle?!

Selbstregulation im sozialen Umfeld

Studie zum Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Selbstkontrolle bei Erwachsenen

Soziale Unterstützung



Soziale Unterstützung als eine Form der Hilfe, die von verschiedenen Beziehungspersonen geliefert werden kann.

Wahrgenommene Unterstützung

Erhaltene Unterstützung

Suche nach Unterstützung

Selbstkontrolle



Selbstkontrolle wird definiert als die Fähigkeit bewusst Impulse zu unterdrücken, unerwünschte Verhaltensweisen zu unterlassen und das eigene Verhalten so anzupassen, damit langfristige Ziele erreicht werden können.

Hypothesen

- Personen, die mehr **soziale Unterstützung wahrnehmen**, berichten eine **stärkere Selbstkontrolle**.
- Personen, die **tatsächlich** mehr **soziale Unterstützung erhalten**, berichten eine **schwächere Selbstkontrolle**.
- Personen, die mehr **soziale Unterstützung suchen**, berichten eine **schwächere Selbstkontrolle**.

Erhebungsinstrument (Fragebogen)

- BSSS (Berliner Social Support Skalen, Schwarzer & Schulz, 2000/2003)

Erhebungsinstrument (Fragebogen)

- SCS-K-D-Selbstbericht (Self-Control-Scale-Kurzform deutscher Adaption, Bertrams & Dickhäuser, 2009)

Geplantes Design und Stichprobe:

- Einmalige Online-Fragebogenerhebung
- Erwachsene (Allgemeinbevölkerung)

Geplante Datenanalysen:

- Zusammenhangsanalysen (Korrelationen, Regressionen)

Literatur:

Schulz, U., & Schwarzer, R. (2003). Soziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung: Die Berliner Social Support Skalen (BSSS). *Diagnostica*, 49 (2), 73-82.
Schwarzer, R., Knoll, N., & Rieckmann, N. (2003). Social Support. In A.Kaptein & J. Weinman (Hrsg.). *Introduction to health psychology* (S.1-23). Oxford: Blackwell.
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), 271-322.

Bilder:

<https://pixabay.com/de/hand-tragen-dienen-zerbrechlich-447040/>;

<https://pixabay.com/de/ziel-zielscheibe-pfeil-mitte-755802/>;

<https://pixabay.com/de/wegweiser-wegzeiger-holz-maserung-235079/>