

Irrationale Überzeugungen und emotionale Intelligenz als Determinanten individueller Lebenszufriedenheit und Glücklichkeit



Maria Strobel, Isabell Welpe, Florian Becker, Matthias Spörrle

Ludwig-Maximilians-Universität München

Zusammenfassung

Die vorliegende Studie befasst sich mit der Rolle irrationaler Kognitionen (Ellis, 1994) und emotionaler Intelligenz (Wong & Law, 2002) für die Vorhersage individueller Lebenszufriedenheit und Glücklichkeit. Erste empirische Untersuchungen hierzu (Spörrle & Welpe, 2006) bestätigen den prädiktiven Wert beider Konstrukte. Nicht in diese Untersuchungen miteinbezogen wurden allerdings globalere Persönlichkeitsfaktoren, die sich ebenfalls als relevante Determinanten der Lebenszufriedenheit erwiesen haben (Diener, Oishi & Lucas, 2003) und möglicherweise in hoher Weise Varianz der beiden Prädiktoren enthalten. Zur Prüfung dieser Überlegungen wurden an einer überwiegend studentischen Stichprobe ($N = 199$) Irrationalität, emotionale Intelligenz sowie die Big Five erfasst.

Die Messgenauigkeit der verwendeten Instrumente kann hierbei mit Ausnahme der Irrationalitätsskala als zufriedenstellend angesehen werden. In einer schrittweisen Regression zeigt sich, dass emotionale Intelligenz (Emotionsregulation) und Irrationalität individuelle Lebenszufriedenheit vorhersagen, dass allerdings emotionale Intelligenz ihren Vorhersagewert verliert, wenn die Persönlichkeitsfaktoren miteinbezogen werden. Dies spricht dafür, dass insbesondere emotionale Intelligenz eine hohe Überlappung mit den Big Five aufweist, wohingegen Irrationalität noch Eigenvarianz aufweist. Auch bei Vorhersage individueller Glücklichkeit (Lyubomirsky & Lepper, 1999) zeigt sich, dass emotionale Intelligenz ihren Vorhersagewert bei Einschluss der Persönlichkeitsvariablen verliert.

Einleitung

Eine Vielzahl von Einflussvariablen ist relevant für die Vorhersage individueller subjektiver Lebenszufriedenheit und assoziierter Konstrukte. Unter anderem konnten Zusammenhänge mit Persönlichkeitsfaktoren (z.B. Diener, Oishi & Lucas, 2003), emotionaler Intelligenz (z.B. Ciarrochi, Chan & Caputi, 2000) und Irrationalität (z.B. Ciarrochi, 2004) nachgewiesen werden. Diese Prädiktoren enthalten jedoch gemeinsame Varianz (siehe z.B. Spörrle & Welpe, 2006; Ciarrochi, Chan & Caputi, 2000).

Ziel der vorliegenden Studie ist deshalb, den jeweils eigenständigen Vorhersagebeitrag von emotionaler Intelligenz und Irrationalität bei der Prädiktion von subjektiver Lebenszufriedenheit und Glücklichkeit unter Einbezug von Persönlichkeitsfaktoren zu untersuchen.

Methode

Stichprobe

An der Fragebogenstudie nahmen insgesamt 199 Versuchspersonen (je 50% Frauen und Männer) im Alter von 16 bis 82 Jahren ($M = 28.1$, $SD = 11.7$) teil.

Messinstrumente

Emotionale Intelligenz

Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS; Wong & Law 2002). Dimensionen: (1) Self Emotions Appraisal (SEA), (2) Others-Emotions Appraisal (OEA), (3) Use of Emotions (UOE), (4) Regulation of Emotions (ROE).

Irrationalität

Six Irrational Beliefs Scale (IRBS; Försterling & Bühner 2003).

Persönlichkeitsfaktoren

NEO-Fünf-Faktoren-Inventar nach Costa und McCrae (NEO-FFI; Borkenau & Ostendorf, 1993).

Lebenszufriedenheit

Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985): kognitive Beurteilung der subjektiven Lebenszufriedenheit.

Glücklichkeit

Subjective Happiness Scale (SHS; Lyubomirsky & Lepper, 1999): globale subjektive Einschätzung individueller Glücklichkeit (absolut und in Relation zu anderen Personen).

Literatur

- Borkenau, P. & Ostendorf, F. (1993). *NEO-Fünf-Faktoren-Inventar (NEO-FFI) nach Costa und McCrae*. Göttingen: Hogrefe.
 Ciarrochi, J., Chan, A. Y. C. & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539-561.
 Ciarrochi, J. & West, M. (2004). Relationships between dysfunctional beliefs and positive and negative indices of well-being: A critical evaluation of the Common Beliefs Survey-III. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 171-188.
 Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
 Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
 Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (überarb. Aufl.). New York: Carol Publishing Group.
 Försterling, F. & Bühner, M. (2003). Attributional veridicality and evaluative beliefs: How do they contribute to depression? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22, 369-392.
 Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
 Spörrle, M. & Welpe, I. (2006). How to feel rationally: Linking Rational Emotive Behavior Therapy with components of emotional intelligence. In W. Zerbe, N. Ashkanasy & C. Härtel, *Individual and organizational perspectives on emotion management and display*, Bd. 2: *Research on emotion in organizations* (S. 291-322). Oxford, UK: Elsevier.
 Wong C.-S. & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13, 243-274.

Ergebnisse

Reliabilität

Zufriedenstellende bis gute Reliabilitäten der Big-Five-Dimensionen ($\alpha = .71$ bis $\alpha = .86$), hohe Reliabilität der WLEIS ($.81 < \alpha < .91$, α gesamt = .87). Zufriedenstellende Reliabilitäten der Lebenszufriedenheitsskalen (SWLS: $\alpha = .79$, SHS: $\alpha = .71$). Die interne Konsistenz der Irrational Belief Scale problematisch ($\alpha = .46$).

Korrelationen

Alle Konstrukte korrelieren signifikant und in erwarteter Richtung moderat bis hoch mit mindestens einem der beiden Indizes der Lebenszufriedenheit ($.21 \leq |r| \leq .48$). Lediglich für OEA zeigt sich kein Zusammenhang, für Offenheit nur ein geringer ($r_{FFI_O, SWLS} = .17$; $r_{FFI_O, SHS} = .15$). Verträglichkeit und SEA sind nur mit subjektiver Glücklichkeit, nicht aber mit Lebenszufriedenheit assoziiert. Es zeigen sich Korrelationen zwischen Irrationalität und emotionaler Intelligenz ($r_{IRBS, ROE} = -.30$; $r_{IRBS, OEA} = -.16$), Irrationalität und Persönlichkeitsfaktoren ($r_{IRBS, FFI_N} = .50$; $r_{IRBS, FFI_O} = -.14$; $r_{IRBS, FFI_A} = -.14$) sowie zwischen emotionaler Intelligenz und den fünf Faktoren des NEO-FFI ($.16 \leq |r| \leq .34$). Die beiden Skalen zur Lebenszufriedenheit korrelieren untereinander hoch ($r_{SWLS, SHS} = .47$).

Korrelationen												
FFI_N	FFI_E	FFI_O	FFI_A	FFI_C	SEA	OEA	UOE	ROE	WLEIS	IRBS	SWLS	SHS
(.86)	-.38**	-.13	-.06	-.36**	-.19**	.04	-.24**	-.43**	-.31**	.50**	-.42**	-.48**
	(.77)	.21**	.09	.30**	.17*	.05	.26**	.10	.21**	.01	.31**	.43**
		(.76)	.23**	.06	.20**	.11	.24**	.10	.23**	-.14*	.17*	.15*
			(.71)	.06	.10**	.23**	-.04	.05	.16*	-.14*	.07	.23**
				(.79)	.19**	.11	.40**	.25**	.34**	.05	.31**	.23**
					(.88)	.48**	.38**	.34**	.79**	-.05	.13	.23**
						(.91)	.18*	.14	.63**	.16*	.02	.11
							(.81)	.35**	.65**	.01	.22**	.21**
								(.84)	.68**	-.30**	.29**	.29**
									(.87)	.08	.24**	.31**
										(.46)	-.32**	-.28**
											(.79)	.47**
												(.71)

** Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.
 * Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.
 in Klammern: Cronbachs Alpha

Persönlichkeitsfaktoren												
FFI_N	FFI_E	FFI_O	FFI_A	FFI_C	SEA	OEA	UOE	ROE	WLEIS	IRBS	SWLS	SHS
(.86)	-.38**	-.13	-.06	-.36**	-.19**	.04	-.24**	-.43**	-.31**	.50**	-.42**	-.48**
	(.77)	.21**	.09	.30**	.17*	.05	.26**	.10	.21**	.01	.31**	.43**
		(.76)	.23**	.06	.20**	.11	.24**	.10	.23**	-.14*	.17*	.15*
			(.71)	.06	.10**	.23**	-.04	.05	.16*	-.14*	.07	.23**
				(.79)	.19**	.11	.40**	.25**	.34**	.05	.31**	.23**
					(.88)	.48**	.38**	.34**	.79**	-.05	.13	.23**
						(.91)	.18*	.14	.63**	.16*	.02	.11
							(.81)	.35**	.65**	.01	.22**	.21**
								(.84)	.68**	-.30**	.29**	.29**
									(.87)	.08	.24**	.31**
										(.46)	-.32**	-.28**
											(.79)	.47**
												(.71)

Emotionale Intelligenz												
FFI_N	FFI_E	FFI_O	FFI_A	FFI_C	SEA	OEA	UOE	ROE	WLEIS	IRBS	SWLS	SHS
(.86)	-.38**	-.13	-.06	-.36**	-.19**	.04	-.24**	-.43**	-.31**	.50**	-.42**	-.48**
	(.77)	.21**	.09	.30**	.17*	.05	.26**	.10	.21**	.01	.31**	.43**
		(.76)	.23**	.06	.20**	.11	.24**	.10	.23**	-.14*	.17*	.15*
			(.71)	.06	.10**	.23**	-.04	.05	.16*	-.14*	.07	.23**