

Einfluss autonomieunterstützender vs. kontrollierender Sprache auf das subjektive Freiheitsgefühl

Selina Christina Wölflick, Luisa Preiß, Jennifer Michaela Hammerl, Kiara Marie Forst

Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie | Otto-Friedrich-Universität Bamberg |



01 | Theorie

- Selbstbestimmungstheorie** (Deci & Ryan, 1985): das Erleben von Freiheit ist zentral für psychisches Wohlbefinden und Motivation.
 - Zentrales Bedürfnis nach Autonomie, Zugehörigkeit und Kompetenz
- Reaktanztheorie** (Brehm, 1981): nehmen Menschen ihre Handlungsfreiheit als eingeschränkt wahr → Motivation zur Wiederherstellung der Freiheit
- Kontrollierende und autonomieunterstützende Sprache können Freiheitsgefühl beeinflussen → kontrollierende Sprache = größere Freiheitsbedrohung (Miller, 2007)
- Annahme**: Sprachliche Formulierungen (z.B.: „möchten, wollen“ vs. „müssen, sollen“) können das subjektive Freiheitsgefühl beeinflussen.
- Es wurden folgende Hypothesen aufgestellt:

H1: Es wird erwartet, dass das Freiheitsgefühl kurzfristig sinkt, wenn Teilnehmende eine textbasierte Intervention mit „müssen, sollen“ durchlaufen, im Vergleich zu jenen, die eine textbasierte Intervention mit „möchten, wollen“ durchlaufen.

H2: Eine textbasierte Intervention mit „müssen, sollen“ führt im Vergleich zu vor der Intervention zu einem signifikant niedrigeren Freiheitsgefühl.

H3: Eine textbasierte Intervention mit „möchten, wollen“ führt im Vergleich zu vor der Intervention zu einem signifikant höheren Freiheitsgefühl.

02 | Methode

Beschreibung der Stichprobe

- Ausschluss unvollständiger Datensätze und falsch beantworteter Aufmerksamkeitskontrollfrage → finale Stichprobe: **N = 101**
 - n (weiblich) = 85; n (männlich) = 16; M (Alter) = 23.55 Jahre; SD = 8.88 Jahre
- Studiendesign: **Interventionsstudie** mit 2 Gruppen und randomisierter Zuordnung mit Messwiederholung vor und nach der Intervention.
 - Gruppe 1: Lesen eines Textes mit „müssen, sollen“
 - Gruppe 2: Lesen eines Textes mit „möchten, wollen“

Ablauf

- Erhebung **soziodemografischer Daten**

Messinstrumente:

- Mittels **PANAS** (Bluemke & Breyer, 2016) wurde die momentane Stimmung der Teilnehmenden unter Verwendung einer fünfstufigen Likert-Skala erfasst.
 - Interne Konsistenz: $\alpha = .82$ (positive); $\alpha = .92$ (negative)
- Mit den **Subskalen** „autonomy satisfaction“ und „autonomy frustration“ des validierten **BPNSFS** (Heissel et al., 2019) wurde der Grad der Zustimmung des Freiheitsgefühls anhand einer fünfstufigen Likert-Skala vor und nach der Textintervention erhoben
 - Interne Konsistenz: $\alpha = .84$ (pre); $\alpha = .89$ (post)

Datenanalyse

- A-Priori-Poweranalyse** ($f = 0.23$; $\alpha = 0.05$; $1-\beta = 0.8$) → Stichprobenermittlung ($N = 152$)
- Unabhängiger t-Test für zwei Stichproben → Ermitteln der Gruppenunterschiede bezüglich Stimmung.
- Mixed-ANOVA zum Feststellen von Haupt- und Interaktionseffekten (Intervention; Zeit; Intervention x Zeit)
- Post-hoc-Test mit Holm-Korrektur zum Untersuchen der Hypothesen 2 & 3

03 | Ergebnisse

Überprüfung von Gruppenunterschieden (PANAS)

Keine signifikanten Unterschiede ($p > .05$); die Randomisierung war erfolgreich. Beide Gruppen starteten mit einer vergleichbaren emotionalen Basis.

H1: Interaktionseffekt nicht signifikant, $F(1,99) = 2.32$, $p = .13$.

Haupteffekt Zeit signifikant, $F(1,99) = 21.15$, $p < .001$. Das Autonomieerleben sank im Gesamtdurchschnitt von $M = 3.33$ ($SD = 0.66$) auf $M = 3.06$ ($SD = 0.76$).

Haupteffekt Bedingung nicht signifikant, $F(1,99) = 0.34$, $p = .56$. Die Gruppen unterschieden sich im allgemeinen Autonomie-Niveau nicht voneinander.

H2 (müssen, sollen): kein signifikanter Effekt

M (Pre) = 3.25, M (Post) = 3.07, $t(99) = 2.14$, $p = .14$, $d = .25$.

H3 (möchten, wollen): signifikanter Effekt

M (Pre) = 3.42, M (Post) = 3.06, $t(99) = 4.40$, $p < .001$, $d = .50$.

04 | Diskussion

- Entgegen der theoretischen Erwartungen zeigte sich **kein Interaktionseffekt** zwischen Zeit und Interventionsbedingung
- Da die Gesamtsignifikanz der Interaktion ($p = .13$) verfehlt wurde, besitzen die Einzelvergleiche der Gruppen (H2 & H3) keine uneingeschränkte statistische Absicherung. Der Post-hoc-Test ergab folgende Trends:
 - Sprachbedingung („möchten, wollen“) führte zu einem **signifikanten Rückgang des subjektiven Freiheitsgefühls** von Prä- zu Postmessung
 - Sprachbedingung („müssen, sollen“) führte zu einem **Rückgang des subjektiven Freiheitsgefühls** von Prä- zu Postmessung, allerdings **nicht signifikant**
- Mögliche Erklärungen:
 - Der Interventionstext war insgesamt **vermeidungsmotiviert** und thematisierte implizit die **Furcht vor Misserfolg**. Diese übergeordnete **kontrollierende Grundvalenz** könnte die positiven Effekte autonomieunterstützender Sprache („wollen, möchten“) überlagert haben (Atkinson, 1957).
 - Die **homogene Stichprobe** (überwiegend junge, weibliche Studierende) könnte die **Varianz eingeschränkt** und Effekte abgeschwächt haben.
 - Die **benötigte Stichprobengröße** wurde nicht erreicht, was die Aussagekraft der Ergebnisse einschränkt.
 - Die **kurzfristige Textintervention** erlaubt keine Aussagen über **langfristige Effekte** auf das Freiheitsgefühl.

