



# Ein Netzwerkansatz zur Untersuchung von Selbstkontrolle im Alltag

Zarah Rowland, Mario Wenzel und Thomas Kubiak  
Johannes Gutenberg-Universität Mainz

## HINTERGRUND

Ein neuer Netzwerkansatz (Bringmann et. al., 2013) ermöglicht es, dynamische Veränderungen von einem Zeitpunkt zum anderen innerhalb eines Netzwerks zu untersuchen. Dieser Ansatz wurde in der SMASH Studie (Abb. 1) zur Untersuchung von Selbstkontrolle im Alltag genutzt.

## ZIELE

- ① Exploration von vorausgehenden Prozessen erfolgreicher Selbstkontrolle und deren Interdependenzen im Alltag
- ② Konstruktion von Populations- und individuellen Netzwerken
- ③ Einfluss eines wöchentlichen Achtsamkeitstrainings auf die Netzwerkstruktur

## METHODE

Für jede der im Netzwerk verwendeten Variablen wurde eine Mehrebenen-Vektorautoregression durchgeführt.

Jede Variable diente sowohl als UV als auch AV, wobei die Prädiktoren die zu einem vorherigen Zeitpunkt erhobenen States dieser Variablen (t-1) waren. Mittels der fixed effects - den mittleren Populationseffekten - wurde das Populationsnetzwerk visualisiert. Die random effects - die personenspezifischen Abweichungen von dem Populationseffekt - wurden zur Visualisierung individueller Netzwerke genutzt (Abb. 2).



Abb. 1. Design der SMASH Studie. RCT: Achtsamkeitsintervention  $n = 31$  und Kontrollgruppe  $n = 28$ . 40-tägiges ambulantes Assessment. t1-t7: sieben wöchentliche Laborsitzungen. Beide Gruppen: SCS, MAAS.

## ERGEBNISSE

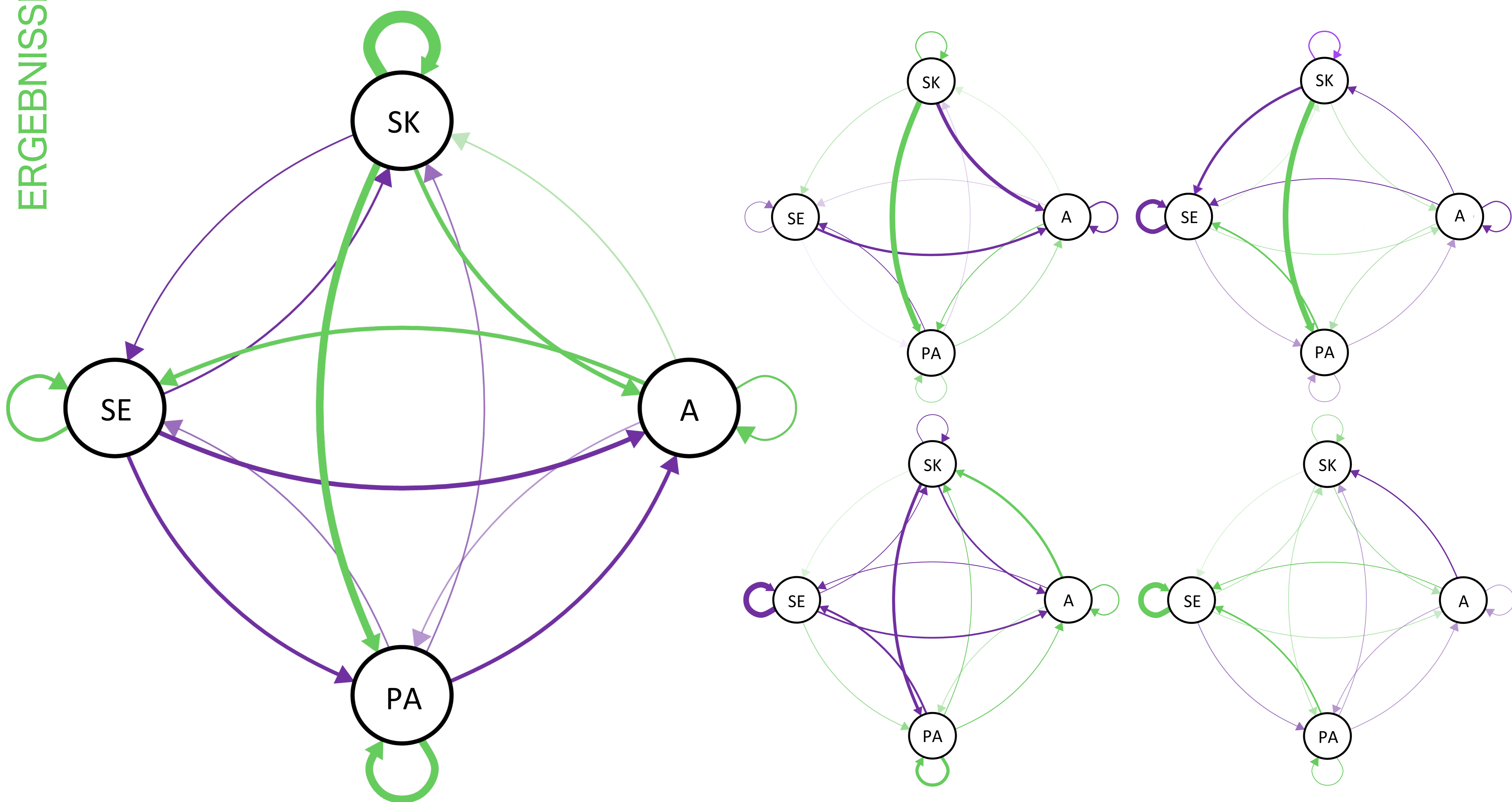


Abb. 2. Populationsnetzwerk des 40-tägigen ambulanten Assessments (links) und ausgewählte individuelle Netzwerke (rechts). SK=Selbstkontrollkapazität (SSCCS); A=Achtsamkeit (MAAS); PA=Positiver Affekt; SE=Selbstkontrollerfolg. Lila Pfeile stellen einen negativen und grüne Pfeile einen positiven Zusammenhang dar.

Je dicker die Pfeile, desto höher ist der Regressionskoeffizient und somit der Zusammenhang zwischen zwei Komponenten von einem Zeitpunkt (t-1) zum nächsten. Die Transparenz der Pfeile stellt deren Signifikanz dar. Je deutlicher die Pfeile zu sehen sind, desto höher ist die Signifikanz ( $p < .05$ ).