

# Irrationale Überzeugungen und emotionale Intelligenz als Determinanten individueller Lebenszufriedenheit und Glücklichkeit



Maria Strobel, Isabell Welpel, 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 & Welpel, 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 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 & Welpel, 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. & Welpel, 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 ( $.81 < \alpha < .91$ ,  $\alpha$  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 ( $r_{FFL_O,SWLS} = .17$ ;  $r_{FFL_O,SHS} = .15$ ). 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 ( $r_{IRBS,FFL_N} = .50$ ;  $r_{IRBS,FFL_O} = -.14$ ;  $r_{IRBS,FFL_A} = -.14$ ) 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	FFL_N	FFL_E	FFL_O	FFL_A	FFL_C	SEA	OEA	UOE	ROE	WLEIS	IRBS	SWLS	SHS
FFL_N	(.86)												
FFL_E		(.77)											
FFL_O			(.76)										
FFL_A				(.71)									
FFL_C					(.79)								
SEA						(.88)							
OEA							(.91)						
UOE								(.81)					
ROE									(.84)				
WLEIS										(.87)			
IRBS											(.46)		
SWLS												(.79)	
SHS													(.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: Neurotizismus  
FFI\_E: Extraversion  
FFI\_O: Offenheit  
FFI\_A: Verträglichkeit  
FFI\_C: Gewissenhaftigkeit  
Irrationalität  
IRBS: Irrational Beliefs Scale

### Emotionale Intelligenz

SEA: Self Emotions Appraisal  
OEA: Others' Emotions Appraisal  
UOE: Use of Emotions  
ROE: Regulation of Emotions  
WLEIS: Emotionale Intelligenz (gesamt)  
Lebenszufriedenheit  
SWLS: Satisfaction With Life Scale  
SHS: Subjective Happiness Scale

### Regressionsanalyse (1)

In einfachen Regressionen kann nur Regulation von Lebenszufriedenheit ( $\beta = .239$ ,  $p < 0.01$ ) und Glücklichkeit ( $\beta = .226$ ,  $p < 0.01$ ) identifiziert werden. Use of Emotions erreicht bei der Vorhersage von Lebenszufriedenheit marginale Signifikanz ( $\beta = .137$ ,  $p = 0.07$ ).

Regression 1a	Beta (stand.)	Sign.
SEA	.025	.765
OEA	-.052	.503
UOE	.137	.076
ROE	.239	.002

Abhängige Variable: SWLS

Regression 1b	Beta (stand.)	Sign.
SEA	.102	.228
OEA	.010	.894
UOE	.089	.243
ROE	.226	.003

Abhängige Variable: SHS

### Regressionsanalyse (2)

(1) Persönlichkeitsfaktoren, (2) die Subdimensionen emotionaler Intelligenz und (3) Irrationalität wurden schrittweise als Prädiktoren zur Vorhersage von Lebenszufriedenheit und Glücklichkeit eingeführt. **Schritt 1: Lebenszufriedenheit** wird vorhergesagt durch Neurotizismus ( $\beta = -.307$ ,  $p < 0.01$ ), Extraversion ( $\beta = .126$ ,  $p < 0.08$ ) und Gewissenhaftigkeit ( $\beta = .151$ ,  $p < 0.05$ ). **Glücklichkeit** wird vorhergesagt durch Neurotizismus ( $\beta = -.364$ ,  $p < 0.01$ ), Extraversion ( $\beta = .270$ ,  $p < 0.01$ ) und Verträglichkeit ( $\beta = .177$ ,  $p < 0.01$ ). Persönlichkeitsfaktoren erklären mehr Varianz von Glücklichkeit ( $R^2_{korr} = .316$ ) als von Lebenszufriedenheit ( $R^2_{korr} = .209$ ). **Schritt 2:** Der Vorhersagewert der Persönlichkeitsfaktoren bleibt stabil, von den Dimensionen emotionaler Intelligenz erreicht einzig ROE marginale Signifikanz ( $\beta = .131$ ,  $p < 0.09$ ) bei der Vorhersage von Lebenszufriedenheit. Emotionale Intelligenz leistet keinen inkrementellen Vorhersagebeitrag (SWLS:  $\Delta R^2_{korr} = .000$ ; SHS:  $\Delta R^2_{korr} = .002$ ). **Schritt 3:** Irrationalität erklärt zusätzlich Varianz der Lebenszufriedenheit (SWLS:  $\Delta R^2_{korr} = .031$ ), kaum aber der subjektiven Glücklichkeit (SHS:  $\Delta R^2_{korr} = .004$ ). Bei Einschluss von Irrationalität verliert Neurotizismus die Vorhersagekraft für Lebenszufriedenheit (SWLS).

Modell 1	Beta (stand.)	Signifikanz
FFI_N	-.307	.000
FFI_E	.126	.078
FFL_O	.091	.172
FFL_A	.006	.921
FFL_C	.151	.031

$R^2$  (korr) = .209

Modell 2	Beta (stand.)	Signifikanz
FFL_N	-.252	.002
FFL_E	.140	.054
FFL_O	.084	.221
FFL_A	.014	.833
FFL_C	.133	.074
SEA	-.029	.715
OEA	-.015	.844
UOE	.021	.794
ROE	.131	.088

$R^2$  (korr) = .207

Modell 3	Beta (stand.)	Signifikanz
FFL_N	-.121	.179
FFL_E	.178	.014
FFL_O	.060	.380
FFL_A	-.016	.809
FFL_C	.183	.015
SEA	-.033	.674
OEA	.023	.756
UOE	.037	.630
ROE	.095	.209
IRBS	-.235	.004

$R^2$  (korr) = .238

Abhängige Variable: Lebenszufriedenheit (SWLS)

Modell 1	Beta (stand.)	Sign.
FFL_N	-.364	.000
FFL_E	.270	.000
FFL_O	.010	.868
FFL_A	.177	.004
FFL_C	.005	.941

$R^2$  (korr) = .316

Modell 2	Beta (stand.)	Sign.
FFL_N	-.321	.000
FFL_E	.277	.000
FFL_O	-.006	.921
FFL_A	.167	.009
FFL_C	-.026	.706
SEA	.013	.865
OEA	.044	.527
UOE	.030	.680
ROE	.107	.131

$R^2$  (korr) = .318

Modell 3	Beta (stand.)	Sign.
FFL_N	-.260	.002
FFL_E	.295	.000
FFL_O	-.018	.781
FFL_A	.153	.018
FFL_C	-.003	.970
SEA	.011	.883
OEA	.061	.381
UOE	.038	.603
ROE	.091	.205
IRBS	-.110	.147

$R^2$  (korr) = .322

Abhängige Variable: Glücklichkeit (SHS)

## Diskussion

- Die korrelativen Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsfaktoren, emotionaler Intelligenz, Irrationalität und Lebenszufriedenheit stehen im Einklang mit bisherigen Befunden.
- Emotionale Intelligenz in der hier gewählten Operationalisierung kann gegenüber Persönlichkeitsfaktoren bei der Vorhersage von Lebenszufriedenheit und Glücklichkeit keine zusätzliche Varianz erklären.
- Irrationalität leistet einen zusätzlichen Erklärungsbeitrag bei der Vorhersage von Lebenszufriedenheit, in Bezug auf Glücklichkeit jedoch nur einen äußerst geringen.
- Irrationalität, Emotionsregulation und Neurotizismus weisen gemeinsame Varianz auf, die für die Vorhersage von Lebenszufriedenheit bedeutsam ist.
- Irrationalität und Emotionsregulation haben für subjektive Lebenszufriedenheit höhere Vorhersagekraft als für subjektive Glücklichkeit, der kognitive Fokus der drei erstgenannten Variablen bietet eine mögliche Erklärung. Ausblick: Künftige Forschung sollte die Unterschiede bei der Prädiktion spezifischer Facetten von Lebenszufriedenheit sowie die Zusammenhänge zwischen Irrationalität, Persönlichkeit und verschiedenen Operationalisierungen emotionaler Intelligenz näher untersuchen. Irrationalität bedarf einer reliableren Operationalisierung.