

Datum: 31.03.2010

Ort: Binzmühlestrasse 14, Raum BIN 3.D.27

Uhrzeit: 12.30 –13.30Uhr

Titel: Je älter, desto besser? Alterskorrelierte Verbesserungen der Selbstregulation am Beispiel des Diäthaltens

Referentin: Dipl. –Psych. Marie Hennecke

Abstract:

Verändert sich die Fähigkeit zur Selbstregulation über die Lebensspanne? Gibt es mit dem Alter assoziierte Trainingeffekte, wenn es darum geht Denken, Affekt und Verhalten im Dienste der Verfolgung langfristiger Ziele zu regulieren? Um diese Fragen zu untersuchen, wurden 126 Frauen zwischen 19 und 77 Jahren ($M = 47.2$ Jahre) eingeladen, während einer 6-wöchigen Diät regelmässig Fragebögen zu kognitiven (Rumination), affektiven (Stimmung) und behavioralen (Disinhibition) Indikatoren von Selbstregulation zu beantworten.

Die Ergebnisse sprechen für die erwarteten alterskorrelierten Verbesserungen der Selbstregulation. Je älter die Probandinnen waren, desto weniger Abweichungen von den Diätvorgaben, Rumination nach Misserfolgen und Disinhibition des Essverhaltens berichteten sie. Warum es hinsichtlich der Gewichtsreduktion keine Altersunterschiede gab, soll diskutiert werden.