

Adaptive und Maladaptive Emotionen aus Sicht der REVT

Luciana Alves de Paula Wesemann & Matthias Spörrle

Ludwig-Maximilians-Universität, München

Abstract

Die Theorie der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (Ellis, 1985; Ellis & DiGiuseppe, 1993) postuliert, dass sich adaptive Emotionen nicht nur quantitativ von maladaptiven unterscheiden, sondern insbesondere qualitativ. Adaptive Emotionen wie Furcht, Ärger, Bedauern und Trauer sind eher angemessene Reaktionen auf ein auslösendes Ereignis und helfen, individuelle Ziele zu erreichen. Maladaptive Emotionen hingegen wie Wut, Schuld, Angst und Depression stellen unangemessene Reaktionen dar, die den individuellen Zielen zuwiderlaufen. Auch vermeintlich ähnliche Emotionen wie beispielsweise Furcht und Angst sollten sich demnach hinsichtlich etablierter emotionsrelevanter Variablen unterscheiden lassen. In zwei Experimentalstudien wurden die Einschätzungen adaptiver und maladaptiver Emotionen bezüglich der Dimensionen Funktionalität, Valenz, Aktivierung, Dauerhaftigkeit, Einflussweite und Typizität mittels unterschiedlicher Instrumente erhoben ($N = 96$ bzw. $N = 240$). Die Ergebnisse belegen, dass adaptive Emotionen insgesamt funktionaler, angenehmer und weniger unangenehm sind sowie weniger Lebensbereiche beeinflussen als maladaptive Emotionen, sich aber keine Typizitätsunterschiede zwischen den beiden Emotionsgruppen ergeben.

Einleitung

Adaptive Emotionen resultieren der Theorie der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (Ellis, 1985; Ellis & DiGiuseppe, 1993) folgend aus angemessenen Bewertungen eines emotionsrelevanten Ereignisses. Maladaptive Emotionen entstehen im Gegensatz dazu durch unangemessene Bewertungen eines Ereignisses.

Emotionen wie Angst, Wut, Schuld und Depression (David, Schnur & Belloiu, 2002) zählen zu den maladaptiven Emotionen. Sie führen eher zu dysfunktionalen Verhaltensweisen, die die Erreichung der eigenen Ziele erschweren oder gar verhindern. Andererseits führen die adaptiven Emotionspendants Furcht, Ärger, Bedauern und Trauer eher dazu, die auslösende Situation erfolgreich zu meistern, in diesem Fall also funktionales Verhalten zu fördern (Spörrle & Försterling, 2007; Spörrle & Försterling, 2008). In der REVT werden Emotionen also nach ihrer Funktionalität dichotom klassifiziert. Selbst vermeintlich ähnliche Emotionen wie Furcht und Angst stellen daher unterschiedliche Gefühlsqualitäten dar.

Die vorliegende Untersuchung hat sich als Ziel gesetzt, zu überprüfen, ob es sich bei zwei Emotionsbegriffen tatsächlich um verschiedene Qualitäten handelt, indem die Ausprägung verschiedener charakteristischer Eigenschaften bei diversen negativen adaptiven und maladaptiven Emotionen gemessen wird.

Neben der *Funktionalität* (FU) als bedeutende Dimension nach der REVT zur Unterscheidung von adaptiven und maladaptiven Emotionen werden folgende Emotionsvariablen verwendet, die sich zur Klassifikation von Emotionen bewährt haben:

- **Valenz** (positive und negative, PV bzw. NV) und **Aktivierung** (AK) als zentrale Dimensionen zur Charakterisierung von Emotionen, die in zahlreichen Arbeiten zu den Pleasure-Arousal-Theorien untersucht wurden (z. B. Reisenzein, 1994),
- **Dauerhaftigkeit** (DA), die gefühlte Zeitspanne, die ein emotionales Erlebnis in Anspruch nimmt (Zammuner, 1998),
- **Einflussweite** (EI), das Ausmaß, in dem die Emotion verschiedene Lebensbereiche beeinflusst (Frijda, Ortony, Sonnemans & Clore, 1992) und
- **Typizität** (TY), das Ausmaß, in dem ein Gefühlszustand als typische Emotion eingeschätzt wird (Shaver, Schwartz, Kirson & O'Connor, 1987).

Hypothese: Aus der REVT ergibt sich, dass adaptive Emotionen funktionaler sind. Darüber hinaus werden adaptive Emotionen im Vergleich zu ihren jeweiligen maladaptiven Pendanten als angenehmer bzw. weniger unangenehm empfunden, obwohl alle betrachteten Emotionen negative Gefühle sind. Bei der Typizität gibt es keine Unterschiede zwischen adaptiven Emotionen und ihren vermeintlich ähnlichen maladaptiven Pendanten. Die Dimensionen Dauerhaftigkeit und Einflussweite werden explorativ untersucht.

Methode

Studie 1:

96 Personen (Altersspanne 19 bis 60 Jahre ($M = 26.5$, $SD = 8.6$), 63.5% Frauen, 82% Studierende) schätzten alle acht untersuchten Emotionen mit einer 11stufigen Likert-Skala in den genannten Dimensionen ein. Der Fragebogen enthielt für jede Dimension ein Item.

Studie 2:

240 Personen (Altersspanne 17 bis 47 Jahre ($M = 23.46$, $SD = 3.96$), 50% Frauen, 84% Studierende) schätzten je eine adaptive Emotion und ihr maladaptives Pendant mit einer 11stufigen Likert-Skala ein. Für jede Dimension wurde eine Skala mit drei Items verwendet.

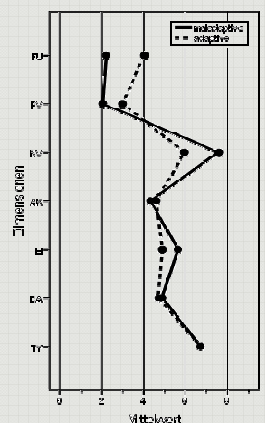
Ergebnisse und Diskussion

Studie 1:

Adaptive Emotionen wurden als funktionaler, $t(383) = 11.34$, $p < .001$, $d = 0.72$, angenehmer, $t(383) = 7.06$, $p < .001$, $d = 0.44$, weniger unangenehm, $t(383) = -11.00$, $p < .001$, $d = 0.67$ eingeschätzt und beeinflussten weniger Lebensbereiche, $t(383) = -4.94$, $p < .001$, $d = 0.28$. Bei Aktivierung, Typizität und Dauerhaftigkeit zeigten sich keine signifikanten Mittelwertunterschiede.

Studie 2:

Adaptive Emotionen wurden als funktionaler, $t(239) = 9.34$, $p < .001$, $d = 0.70$, angenehmer, $t(239) = 7.86$, $p < .001$, $d = 0.48$, weniger unangenehm, $t(239) = -10.10$, $p < .001$, $d = 0.65$ eingeschätzt und beeinflussten weniger Lebensbereiche, $t(239) = -6.51$, $p < .001$, $d = 0.40$. Typizität: $t(239) = 3.30$, $p < .01$, $d = 0.23$. Aktivierung und Dauerhaftigkeit zeigten keine signifikanten Mittelwertunterschiede.



Profildigramm der adaptiven und maladaptiven Emotionen (Studie 1)

Die Ergebnisse beider Studien belegen, dass Funktionalität, Valenz und Einflussweite als Variablen zur Unterscheidung von adaptiven und maladaptiven Emotionen verwendet werden können. Die beträchtliche Effektstärke von Funktionalität steht im Einklang mit der Bedeutung, die die REVT dieser Dimension zuweist.

Referenzen

David, D., Schnur, J., & Belloiu, A. (2002). Another search for the "hot" cognitions: Appraisal, irrational beliefs, attributions, and their relation to emotion. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20, 93-132.

Ellis, A. (1985). Expanding the ABCs of rational-emotive therapy. In M. J. Mahoney, & A. Freeman (Hrsg.), *Cognition and Psychotherapy* (pp. 313-323). New York: Plenum Press.

Ellis, A. & DiGiuseppe, R. (1993). Are inappropriate or dysfunctional feelings in rational-emotive therapy qualitative or quantitative? *Cognitive Therapy and Research*, 17, 471-477.

Frijda, N. H., Ortony, A., Sonnemans, J., & Clore, G. L. (1992). The complexity of intensity. Issues concerning the structure of emotion intensity. In M. S. Clark (Hrsg.), *Emotion, Review of Personality and Social Psychology*, 13 (pp. 60-89). London: SAGE Publications.

Reisenzein, R. (1994). Pleasure-arousal theory and the intensity of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 525-539.

Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1061-1086.

Spörrle, M. & Försterling, F. (2007). Which thoughts can kill a boxer? Naive theories about cognitive and emotional antecedents of suicide. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 80, 497-512.

Spörrle, M. & Försterling, F. (2008). Zum Zusammenhang von Kognition, Emotion und Verhalten: Empirische Überprüfungen der Einschätzungstheorie von Albert Ellis. *Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin*, 29, 122-137.

Zammuner, V. L. (1998). Concepts of emotion: "Emotionness", and dimensional ratings of Italian emotion words. *Cognition and Emotion*, 12, 243-272.