

Zum Zusammenhang zwischen Rational-Emotiver Theorie und Attributionstheorie: Irrationale Gedanken als Determinanten depressogener Ursachenzuschreibungen und maladaptiver Emotionen



Matthias Spörrle, Kerstin Barth, Maria Gantner, Stefanie Kalus, Raphaela Keller, Beate Süss, Viola Svejdar

Ludwig-Maximilians-Universität München

Kurzzusammenfassung

Die Rational-Emotive Theorie (RET) nach Ellis sowie die Attributionstheorien betrachten Kognitionen als notwendige und hinreichende Bedingungen bestimmter Emotionen. Zudem beinhalten beide Theoriekomplexe spezifische Darstellungen von Kognitionen, die der psychischen Gesundheit abträglich sind: Diese sind in der RET durch irrationale Gedanken („ich muss unbedingt...“) in der Attributionstheorie insbesondere durch den depressogenen Attributionsstil gekennzeichnet.

Auf der Grundlage dieser theoretischen Gemeinsamkeiten überprüft eine experimentelle Fragebogenstudie mittels unterschiedlicher Szenarien in permutierten Darbietungen, inwiefern irrational („ich muss unbedingt...“) und rational („ich möchte gerne...“) denkenden Stimuluspersonen unterschiedliche Emotionen, Kausalattributionen und Verhaltensweisen zugeschrieben werden.

Es zeigt sich, dass adaptive Emotionen bei rational denkenden und maladaptive Emotionen bei irrational denkenden Personen vermutet werden. Hinsichtlich der Dimensionen Stabilität, Lokation und Globalität ergeben sich für irrational im Unterschied zu den rational Denkenden signifikante und konsistente depressogene Attributionsmuster. Zudem wird bei den irrationalen Denkern tendenziell eine stärkere wahrgenommene Kontrollierbarkeit vermutet. Bezüglich zukünftiger Verhaltensweisen werden überwiegend bei rational denkenden Personen produktive Verhaltensresultate vermutet. Zusätzlich erhobene Einschätzungen bestätigen eine höhere Funktionalität adaptiver Emotionen.

1. Einleitung - Theoretische Grundlagen

In der Konzeptionalisierung der RET unterscheidet Ellis:

1. Rationale von irrationalen Kognitionen
2. Adaptive von maladaptiven Emotionen
3. Funktionales von dysfunktionalem Verhalten

Irrationale Kognitionen (rigide, übersteigerte und absolutistische Überzeugungen, z.B. „ich muss unbedingt [ein Ziel] erreichen“) führen zu dysfunktionalen Verhaltenskonsequenzen und sind Ursache maladaptiver Emotionen (Angst, Wut, Depression und Schuld) und dysfunktionaler Verhaltensweisen. Rationale Kognitionen (z.B. „ich möchte gerne [ein Ziel] erreichen“) hingegen bedingen adaptive Emotionen (Furcht, Ärger, Trauer und Bedauern) und funktionales Verhalten.

Die attributionale Reformulierung der Theorie der gelernten Hilflosigkeit geht davon aus, dass die eingeschätzte Globalität, die Lokation der Kontrolle und die Stabilität der Ursache eines negativen Ereignisses die entscheidenden Determinanten einer adäquaten Verarbeitung des Ereignisses sind. Die Dimension der Kontrollierbarkeit wird im Modell der gelernten Hilflosigkeit nicht verwendet, ist jedoch in anderen attributionstheoretischen Modellen (insbesondere hinsichtlich Hilfeverhalten) von zentraler Bedeutung. Da somit beide Theorien spezifische Kognitionen als notwendige und hinreichende Bedingungen bestimmter Emotionen und als Determinanten nachfolgenden Verhaltens betrachten, erscheint es naheliegend, einen möglichen Zusammenhang dieser beiden Theoriekonzepte empirisch zu untersuchen.

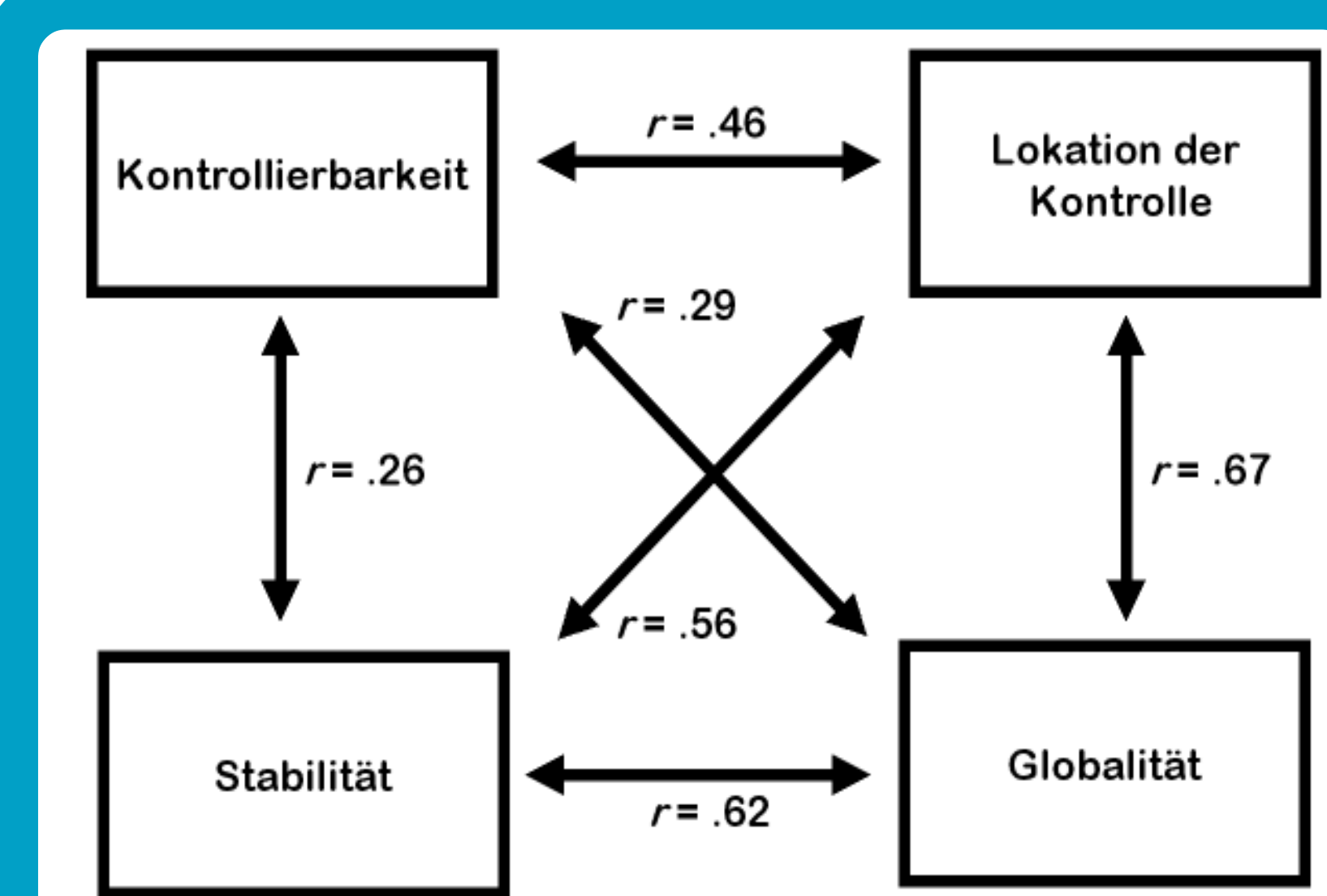


Abbildung 2: Korrelation der vier Attributionsdimensionen über alle vier Situationen und über beide Stimuluspersonen ($p < .001$). Die drei Dimensionen des Modells der gelernten Hilflosigkeit erweisen sich untereinander als stärker zusammengehörig als zur Kontrollierbarkeit.

Tabelle 2: Mittelwerte der Funktionalitäten für die adaptiven und die maladaptiven Emotionen. Unterschiede stets signifikant ($p < .005$).

	1. Paar	2. Paar	3. Paar	4. Paar	Durchschnitt
Adaptiv	Furcht 2.9	Trauer 4.1	Bedauern 5.3	Ärger 4.3	4.2
Maladaptiv	Angst 2.0	Depression 0.8	Schuld 2.4	Wut 2.5	1.9

„Wahrscheinlich darf man ganz allgemein sagen, dass sich in der Geschichte des menschlichen Denkens oft die fruchtbarsten Entwicklungen dort ergeben haben, wo zwei verschiedene Arten des Denkens sich getroffen haben.“

Werner Heisenberg

2. Methode

Insgesamt nahmen 78 Personen (53% Frauen) zwischen 18 und 75 Jahren an der Fragebogenstudie (Bearbeitungszeit ca. 15 Minuten) teil.

Den Probanden wurden vier verschiedene soziale oder leistungsbezogene Situationen vorgelegt, in denen sich jeweils eine rational und eine irrational denkende Stimulusperson befanden. In jeder Situation sollte zunächst mittels eines dichotomen Items angegeben werden, ob adaptive Emotionen rationalen Stimuluspersonen zugeordnet werden. Anschließend sollten die Probanden auf jeweils elfstufigen Skalen (von 0 bis 10) angeben, wie stark bei der rational bzw. irrational denkenden Person die Attributionsdimensionen (Globalität, Lokation, Stabilität und Kontrollierbarkeit) ausgeprägt sind.

In einer letzten Frage sollten die Testpersonen jeweils angeben, bei welcher der beiden Personen sie zukünftiges funktionales Verhalten erwarten. Die vier Situationen wurden between-subjects in zwei unterschiedlichen Reihenfolgen dargeboten.

Nach Beantwortung aller vier Situationen sollten die Teilnehmenden schließlich auf elfstufigen Skalen angeben, als wie gut geeignet sie die acht von Ellis unterschiedenen Emotionen generell einschätzen, um mit der „auslösenden Person oder Situation förderlich, produktiv und angemessen umgehen zu können“.

3. Ergebnisse

In allen vier Situationen wurden in signifikant häufigerer Weise adaptive Emotionen den Stimuluspersonen zugeschrieben, die durch rationale Kognitionen charakterisiert waren (siehe Abbildung 1).

Hinsichtlich der Dimensionen Stabilität, Lokation und Globalität ergaben sich zwischen der rational und der irrational denkenden Person signifikante Unterschiede in allen vier verwendeten Situationen: Bei der irrational denkenden Person wurde stets in höherer Weise ein depressogener Attributionsstil vermutet. Gemittelt über alle Situationen konnte auch bei der vierten Dimension Kontrollierbarkeit ein signifikant höherer Wert für die irrational denkende Stimulusperson nachgewiesen werden (siehe Tabelle 1). Es ergeben sich signifikante Zusammenhänge zwischen den Attributionsdimensionen, die für die Kontrollierbarkeit geringer ausfallen als für die Dimensionen im Modell der gelernten Hilflosigkeit (siehe Abbildung 2). Auch bei der Einschätzung des zukünftigen Verhaltens wurde hypothesenkonform ganz überwiegend der irrationalen Stimulusperson dysfunktionales Verhalten zugeschrieben (siehe Abbildung 1).

Bei der Auswertung der Funktionalitäten der Emotionen erwiesen sich alle paarweisen Mittelwertvergleiche der Paare Furcht-Angst, Trauer-Depression, Bedauern-Schuld, Ärger-Wut als signifikant. Entsprechend der Theorie von Ellis wurde den funktionalen Emotionen Furcht, Trauer, Bedauern, Ärger deutlich bessere Eignung im Umgang mit der Situation zugeschrieben (siehe Tabelle 2).

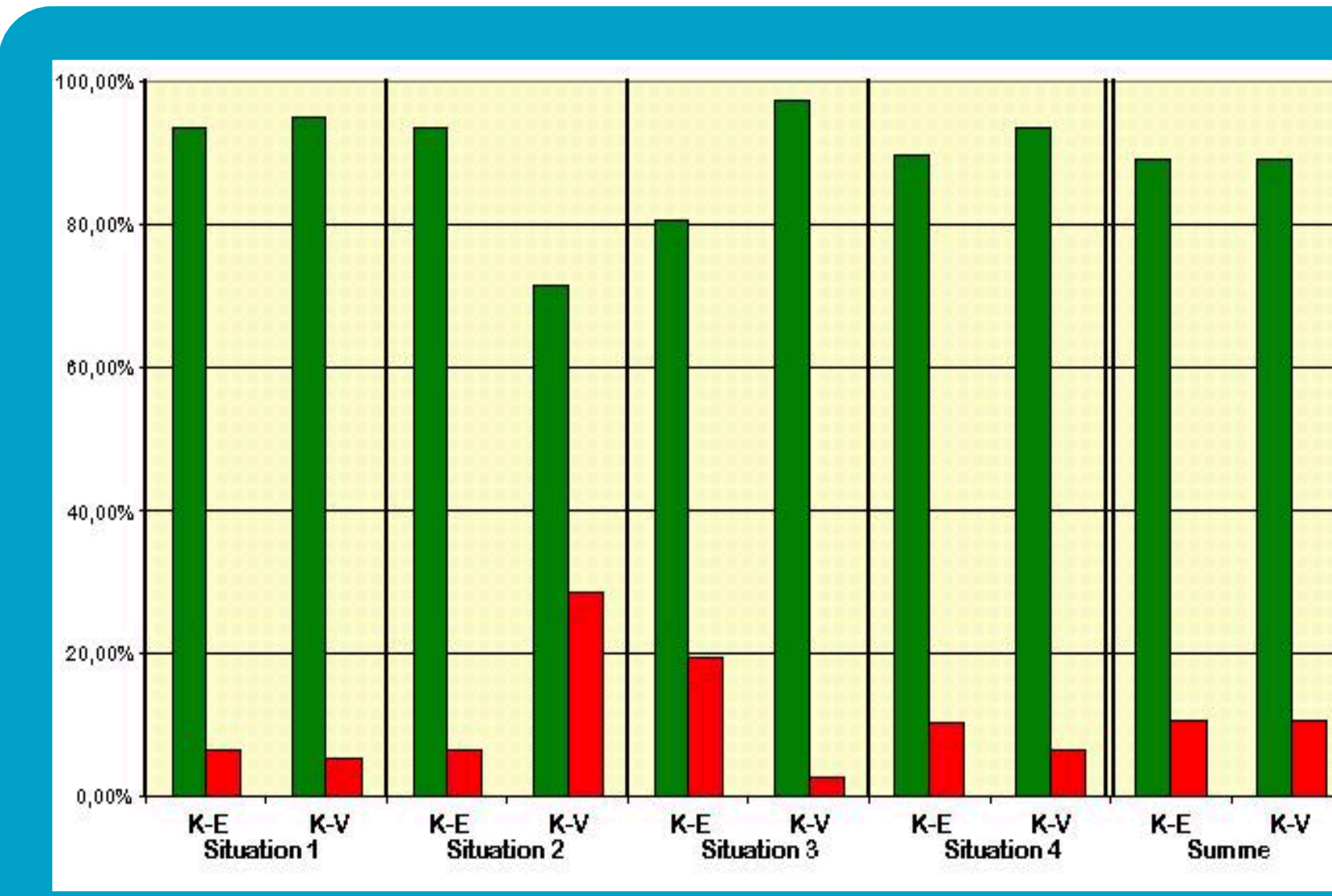


Abbildung 1: Prozentuale Häufigkeit hypothesekonformer (grün) und hypotheseunkonformer (rot) Zuordnungen in den vier Situationen. K-E bezeichnet die Zuordnung von Kognitionen und Emotionen, K-V bezeichnet die Zuordnungen von Kognitionen und nachfolgendem Verhalten. Stets wurden mehr als 70% hypothesekonform zugeordnet ($p < .001$).

Tabelle 1: Mittelwerte der Attributionsdimensionen für die die irrational („muss“) und die rational („möchte“) denkende Person über alle Situationen (Unterschiede signifikant, $p < .005$).

Dimension	Stabilität	Lokation	Globalität	Kontrolle
Muss-Person	7.2	6.4	6.2	4.7
Möchte-Person	4.3	4.2	3.2	4.2

Anmerkung: Auch innerhalb der einzelnen Situationen ergeben sich stets gleichgerichtete signifikante Unterschiede. Lediglich für Kontrollierbarkeit werden diese in zwei Situationen nicht signifikant.

4. Fazit und Diskussion

- Die beiden hier untersuchten Theorien erweisen sich als kohärent: Es zeigt sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen den kognitiven Variablen der Rational-Emotiven Theorie und denen der Attributionstheorie.
- Irrationale Kognitionen sind in starker Weise mit maladaptiven Emotionen, und dysfunktionalen Verhaltensweisen im Sinner der RET sowie mit depressogenen Attributionsmustern im Sinne der gelernten Hilflosigkeit verbunden.
- Die Funktionalitätseinschätzungen entsprechen den theoretischen Annahmen der RET: Adaptive Emotionen werden signifikant funktionaler eingeschätzt.
- Für die Dimension der Kontrollierbarkeit ergeben sich zwar schwächere, aber teilweise ebenfalls signifikante Befunde: Bei irrational denkenden Personen wird eine höhere eingeschätzte Kontrollierbarkeit vermutet.
- Die Attributionsdimensionen des Modells der gelernten Hilflosigkeit (Globalität, Stabilität und Lokation der Kontrolle) stehen untereinander in stärkerem Zusammenhang als mit der Kontrollierbarkeit.