

# Funktionalitätseinschätzungen adaptiver und maladaptiver Emotionen - Ein Fragebogenartefakt?



Kerstin Barth & Matthias Spörrle

Ludwig-Maximilians-Universität München

## Kurzzusammenfassung

Der Rational-Emotiven-Theorie (REVT) von Ellis zufolge, sind irrationale (d.h. rigide, übersteigerte) Gedanken maladaptiver Emotionen (Schuld, Angst, Depression, Wut, Stolz). Adaptive Emotionen (Bedauern, Furcht, Trauer, Ärger, Freude) hingegen resultieren aus rationalen Gedanken. Der Theorie zufolge weisen adaptive Emotionen eine höhere Funktionalität auf: Sie sind besser geeignet, um mit der auslösenden Situation umzugehen. In bisherigen Studien zur Überprüfung dieser Annahmen konnte zwar durchwegs eine stärkere Funktionalität der adaptiven Emotionen nachgewiesen werden, jedoch erfolgte diese Messung jeweils im Kontext von spezifischen Szenarien, die möglicherweise die Unterschiede zwischen adaptiven und maladaptiven Emotionen forcierten. In vorliegender Untersuchung werden daher die Funktionalitäten der (mal)adaptiven Emotionen ohne die Darbietung von Situationen und zusammen mit weiteren Emotionsbegriffen dargeboten. Es zeigt sich, dass der Unterschied zwischen den adaptiven und maladaptiven Emotionen durch die Szenariovorgaben verstärkt wurde; die Unterschiede bleiben jedoch auch ohne Situationsvorgabe signifikant. Die Präsentation im Kontext anderer Emotionsbezeichnungen erweist sich nicht als bedeutsam. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass auch ohne den Kontext des Fragebogens relevante Funktionalitätsunterschiede zwischen adaptiven und maladaptiven Emotionen bestehen.

## 1. Einleitung

In der Konzeptionalisierung der REVT (Ellis, 1962) unterscheidet Ellis *adaptive* von *maladaptiven* Emotionen. Adaptive Emotionen sind auf vorhergehenden rationalen Kognitionen basierende Emotionen (Furcht, Ärger, Trauer, Bedauern, Freude); während den unangemessenen maladaptiven Affekten (Angst, Wut, Depression, Schuld, Stolz) irrationale Kognitionen vorausgehen. Adaptive Emotionen führen eher zu einer konstruktiven Bewältigung der auslösenden Situation und weisen folglich eine höhere Funktionalität auf.

Bisherige Studien belegen diesen Unterschied der Emotionen hinsichtlich Funktionalität (Försterling & Spörrle, 2003; Spörrle, Barth, Gantner, Kalus, Keller, Süß & Svejdar, 2003; Spörrle & Försterling, 2002a; Spörrle & Försterling, 2002b). Diese bisherigen Studien beinhalteten jedoch stets Situationsvorgaben, in denen sich Stimuluspersonen jeweils hinsichtlich ihrer Kognitionen und Verhaltensweisen funktional voneinander unterscheiden. Ausgehend von der für Fragebogenkonstruktion relevanten Maxime der Relation (vgl. Schwarz, 1999), besteht die Vermutung, dass diese Vorgaben den Funktionalitätsunterschied zwischen den Emotionspaaren (maladaptiv versus adaptiv) forciert oder gar hervorgerufen haben. Die folgende Studie soll daher überprüfen, inwiefern sich Funktionalitätsunterschiede zwischen adaptiven und maladaptiven Emotionen auch ohne Darbietung einer einleitenden Situationsvorgabe zeigen.

Tabelle 1: Funktionalitätseinschätzungen funktionaler und dysfunktionaler Emotionen

	Funktional	Dysfunktional	Distanz
mit Story	4.7	2.5	2.1
ohne Story	3.2	2.3	0.9

Anmerkung: Mit Ausnahme der dysfunktionalen Emotionen ( $p < .15$ ) sind die Unterschiede zwischen den beiden Versuchsbedingungen signifikant mit  $p < .001$ . Zwischen funktionalen und dysfunktionalen Emotionen besteht für beide Bedingungen ein signifikanter Unterschied mit  $p < .001$ .

Tabelle 2: Funktionalitäten der Emotionen für die beiden Versuchsbedingungen

Mean	Furcht	Angst	Bedauern	Schuld	Trauer	Depression	Ärger	Wut	Freude	Stolz
mit Story	3.4	2.2	4.9	2.6	4.2	1.0	4.1	3.0	7.6	4.4
ohne Story	2.8	2.3	4.0	3.0	3.0	1.2	3.1	2.7	7.6	3.9

Anmerkung: Für die kursiv dargestellten Emotionen besteht zwischen den beiden Versuchsbedingungen ein signifikanter Unterschied mit  $p < .05$ . In beiden Versuchsbedingungen besteht in allen Paaren mit  $p < .05$  ein signifikanter Unterschied zwischen adaptiven und maladaptiven Emotionen.

Tabelle 3: Funktionalitätsdifferenzen für die einzelnen Emotionspaare

Differenzen von	Furcht-Angst	Bedauern-Schuld	Trauer-Depression	Ärger-Wut	Freude-Stolz
mit Story	1.2	2.3	3.2	1.2	3.3
ohne Story	0.5	1.0	1.9	0.4	3.7

Anmerkung: Mit Ausnahme des Emotionspaares Freude-Stolz sind alle Mittelwertvergleiche zwischen den Versuchsbedingungen signifikant mit  $p < .05$ . Alle Werte signifikant von 0 verschieden ( $p < .05$ ).

## Literatur

- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Försterling, F. & Spörrle, M. (2003). Irrationale und rationale Kognitionen als Determinanten positiver Emotionen. [Abstract]. In J. Golz, F. Faul & R. Mausfeld (Hrsg.), *Experimentelle Psychologie. Abstracts der 45. Tagung experimentell arbeitender Psychologen* (S. 175). Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Schwarz, N. (1999). Self-reports. How the questions shape the answers. *American Psychologist*, 54, 93-105.
- Spörrle, M., Barth, K., Gantner, M., Kalus, S., Keller, R., Süß, B. & Svejdar, V. (2003). Zum Zusammenhang zwischen Rational-Emotiver Theorie und Attributionstheorie: Irrationale Gedanken als Determinanten depressogener Ursachenzuschreibungen und maladaptiver Emotionen [Abstract]. In J. Golz, F. Faul & R. Mausfeld (Hrsg.), *Experimentelle Psychologie. Abstracts der 45. Tagung experimentell arbeitender Psychologen* (S. 216). Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Spörrle, M. & Försterling, F. (2002a). Empirische Überprüfung der Appraisal-Theorie von Albert Ellis. [Abstract]. In M. Baumann, A. Keinath & J. Krems (Hrsg.), *Experimentelle Psychologie. Abstracts der 44. Tagung experimentell arbeitender Psychologen* (S. 212). Regensburg: S. Roderer.
- Spörrle, M. & Försterling, F. (2002b). Was ging in ihm vor? Laientheorien über kognitive und emotionale Vorgänge eines Selbstmörders. [Abstract]. In E. van der Meer, H. Hagendorf, R. Beyer, F. Krüger, A. Nuthmann & S. Schulz (Hrsg.), *43. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie* (S. 422). Lengerich: Pabst Science Publishers.

## 2. Methode

In der vorliegenden Untersuchung werden die Teilnehmenden von sieben früheren Erhebungen (eine Erhebung davon ausschließlich das Emotionspaar Freude-Stolz, sechs Erhebungen die Emotionspaare Furcht-Angst, Trauer-Depression, Bedauern-Schuld, Ärger-Wut,  $n_{ges} = 437$ ), die ihre Funktionalitätseinschätzungen stets nach der Bearbeitung einer spezifischen Situationsvorgabe beantworten mussten, mit Probanden ( $n = 106$ ) verglichen, die die Emotionen hinsichtlich ihrer Funktionalität ohne vorherige Situationspräsentation einschätzten.

In den Situationen, die den Probanden der früheren Erhebungen vorgelegt wurden, wurden Stimuluspersonen mittels rationaler oder irrationaler Kognitionen oder mittels funktionaler oder dysfunktionaler Verhaltensweisen beschrieben, denen die jeweiligen Emotionen zugeordnet wurden. In der Bedingung ohne Situationsvorgaben wurden die Ellis'schen Emotionen entweder alleine oder im Kontext anderer Emotionsbezeichnungen (vgl. Tabelle 4) präsentiert. Es wurden jeweils unterschiedliche Reihenfolgebedingungen erstellt. Unabhängig davon, welcher der beiden Gruppen (mit dazugehöriger Situation oder ohne) die Probanden angehörten, sollten sie stets auf 11-stufigen Skalen von 0 [gar nicht] bis 10 [sehr] angeben, als wie gut geeignet sie die jeweilige Emotion generell einschätzten, um „mit der auslösenden Person oder Situation förderlich, produktiv und angemessen umgehen zu können“.

## 3. Ergebnisse

Eine Varianzanalyse zum Vergleich der unterschiedlichen Erhebungen mit Situationsvorgabe untereinander erbrachte für 120 (8 Emotionen in 6 Studien) Post-Hoc-Tests nur insgesamt 8 signifikante Unterschiede, die Antworten dieser Erhebungen können also als relativ homogen angesehen werden.

Werden alle Emotionen zusammengefasst betrachtet, erhalten funktionale Emotionen durch die Szenariovorgabe noch funktionalere Bewertung, hinsichtlich dysfunktionaler Emotionen ergibt sich kein Unterschied. Die Differenz zwischen funktionalen und dysfunktionalen Emotionen wird entsprechend verstärkt (s. Tabelle 1).

Für die einzelnen Emotionen ergeben sich analoge Befunde: In 7 von 10 Fällen wird der theoretisch postulierte Effekt durch die Darbietung mit einer Situation verstärkt, die drei Abweichungen sind nicht signifikant. Auch bei Darbietung ohne Situation ergibt sich für jedes Emotionspaar ein signifikanter Unterschied zwischen adaptiver und maladaptiver Emotion (s. Tabelle 2). Der Unterschied zwischen der adaptiven und der maladaptiven Emotion eines Emotionspaares verstärkt sich durch die Darbietung mit einer Situation (Tabelle 3). Die Präsentation im Kontext anderer Emotionsbezeichnungen (s. Tabelle 4) oder in unterschiedlichen Reihenfolgen ergibt keine signifikanten Unterschiede.

## 4. Fazit

- Bei bloßer Erfassung mittels Skalen zeigen sich signifikante Unterschiede zwischen adaptiven und maladaptiven Emotionen, die auch bei Vermischung mit anderen Emotionsbegriffen auftreten. Der von den Probanden angegebene Unterschied ist somit nicht als Methodenartefakt erklärbar.
- Die Effekte verstärken sich, wenn die Erfassung im Kontext von Situationsbeschreibungen erfolgt. Erklärbar wäre dies im Sinne eines Kontexteffektes: Durch die Situationsdarbietung werden zusätzlich Informationen zur Diskrimination der jeweiligen Emotionen gegeben.
- Möglich ist auch, dass die Beantwortung des Fragebogens als Intervention eine Änderung der Einstellung bei den Teilnehmenden bewirkt hat: Die Gegenüberstellung von adaptiv und maladaptiv fühlenden Stimuluspersonen und ein zugehöriger Vergleich der damit einhergehenden kognitiven und Verhaltenskorrelate hat die Probanden möglicherweise zu einer differenzierteren Sicht bewogen.



Tabelle 4: Mittelwerte der Funktionalitäten der zusätzlich verwendeten Emotionsbegriffe nach Funktionalität sortiert

	Mean
Hass	1.4
Verachtung	1.5
Leere	1.8
Ekel	1.9
Schadenfreude	1.9
Scham	2.1
Gereiztheit	2.2
Neid	2.3
Verzweiflung	2.4
Einsamkeit	2.5
Unsicherheit	2.5
Langeweile	2.5
Trotz	2.6
Eifersucht	2.6
Ungeduld	2.7
Heimweh	2.8
Beunruhigung	3.2
Enttäuschung	3.3
Misstrauen	3.4
Mitleid	4.3
Ehrfurcht	4.4
Bewunderung	4.5
Sehnsucht	4.7
Begierde	4.7
Überraschung	5.2
Erleichterung	5.9
Dankbarkeit	5.9
Beschwingtheit	6.3
Zufriedenheit	6.5
Hoffnung	6.9
Liebe	7.1
Zuneigung	7.2
Zuversicht	7.3
Neugierde	7.3
Begeisterung	7.5
Vertrauen	7.8