

# Zur wahrgenommenen Intensität adaptiver und maladaptiver Emotionen im Kontext rationaler und irrationaler Kognitionen

Jennifer Stich, Daniela Lemke, Olga Popova & Matthias Spörrle

## Zusammenfassung

Albert Ellis geht in seiner Rational Emotiven Therapie davon aus, dass irrationale (übersteigerte und rigide) Kognitionen zu maladaptiven Emotionen führen, während rationale Kognitionen (realistische Erwartungen und Präferenzen) adaptive Emotionen zur Folge haben. Bisherige Studien zeigen, dass sich adaptive und maladaptive Emotionen hinsichtlich zahlreicher emotionstheoretisch relevanter Variablen unterscheiden, insbesondere hinsichtlich Funktionalität; die wahrgenommene Intensität adaptiver und maladaptiver Emotionen im Kontext entsprechender Kognitionen wurde bisher nicht untersucht. Anhand experimenteller Szenariostudien (N = 158) soll untersucht werden, ob sich adaptive und maladaptive Emotionen in ihrer Intensität unterscheiden.

Zudem wird als Hypothese aufgestellt, dass maladaptive Emotionen von irrational denkenden Personen intensiver erlebt werden als von rational Denkenden. Adaptive Emotionen hingegen sollten von rational denkenden Menschen intensiver wahrgenommen werden. Eine erste Studie zeigt eine generell höhere Intensität maladaptiver Emotionen im Vergleich zu adaptiven Emotionen. Zur Überprüfung der Hypothese wird eine zweite Studie durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen, dass Personen mit irrationalen Kognitionen generell intensivere Emotionen zugeschrieben werden als rational Denkenden. Dieser Effekt zeigt sich jedoch signifikant stärker für maladaptive Emotionen. Mögliche Erklärungen für die nur partielle Bestätigung der Hypothese werden diskutiert.

## Einleitung

Der Theorie der Rational-Emotiven-Therapie (RET) von Albert Ellis (1962) liegt eine dichotome Unterscheidung von Kognitionen und Emotionen zugrunde. Irrationale Kognitionen (z.B. „Ich muss unbedingt ein Ziel erreichen“), führen nach Ellis zu maladaptiven Emotionen (Wut, Depression, Angst, Schuld) und dysfunktionalen Verhaltensweisen. Rationale Gedanken hingegen (z.B. „Ich möchte gerne ein Ziel erreichen“) führen zu adaptiven Emotionen und funktionalen Verhaltensweisen (siehe Tabelle 1). Während adaptive und maladaptive Emotionen bereits unter anderem hinsichtlich Funktionalität (Barth & Spörrle, 2004) und anderer emotionstheoretisch relevanten Dimensionen (Angenehmheit, Dauerhaftigkeit, Aktivierung, u.a.) (Spörrle & Försterling, 2002) untersucht wurden, gibt es noch keine Studie zu der wahrgenommenen Intensität von adaptiven vs. maladaptiven Emotionen. Deswegen wird anhand dieser Szenariostudien untersucht, in welchem Zusammenhang die Intensität von Emotionen (adaptiven und maladaptiven) mit rationalen und irrationalen Kognitionen steht.

**Studie 1** beschäftigt sich mit der grundsätzlichen Frage, ob maladaptiven Emotionen eine größere Intensität zugeschrieben wird als adaptiven Emotionen. In **Studie 2** wird diese Annahme differenzierter betrachtet: Es wird untersucht, ob Personen, die irrationale Kognitionen haben, ein anderes Emotionserleben als Personen mit rationalen Gedanken zugeschrieben wird. Es wird erwartet, dass irrational denkenden Personen eine höhere Intensität ihrer Emotionen zugeschrieben wird.

	Trauer	Furcht	Ärger	Bedauern
adaptive Emotionen	6.59	6.42	5.82	5.59
maladaptive Emotionen	Depression	Angst	Wut	Schuld
	8.09	7.33	8.03	7.73

Tabelle 1: Adaptive und maladaptive Emotionen (Mittelwerte aus Studie 1)

## Methode

An zwei Fragebogenstudien nahmen insgesamt 158 Versuchspersonen (85 Frauen und 73 Männer) im Alter von 18 bis 65 Jahren,  $M = 30.1$ ,  $SD = 9.0$ , teil. Die Daten dreier Versuchspersonen konnten aufgrund fehlender Werte nicht in die Auswertung einbezogen werden. Den Versuchspersonen wurden jeweils vier verschiedene Szenarien vorgelegt. Insgesamt gab es neun verschiedene Szenarien mit sozialen und Leistungskontexten.

### Studie 1:

- Jede Situation beschrieb zwei Stimuluspersonen, die mit einer identischen Situation konfrontiert wurden (z.B. ein Projekt erfolgreich abzuschließen). Die Gedanken der Stimuluspersonen unterschieden sich hinsichtlich ihrer Irrationalität (z.B. „ich muss es unbedingt schaffen, das Projekt erfolgreich abzuschließen“) und Rationalität („Ich möchte es gerne schaffen, das Projekt erfolgreich abzuschließen“).
- Die Versuchspersonen ordneten den Stimuluspersonen jeweils eine Emotion des Emotionspaares, das zur Auswahl dargeboten war, zu.
- Die Teilnehmenden sollten auf einer 11-stufigen Ratingskala von 0 (gar nicht stark) bis 10 (sehr stark) angeben, wie intensiv die jeweiligen Stimuluspersonen ihre Emotionen in der vorgegebenen Situation erleben.

### Studie 2:

- In Studie 2 wurden die Situationen getrennt für rational und irrational Denkende Personen dargestellt. Die Versuchspersonen sollten jeweils einschätzen, wie intensiv sowohl rational als auch irrational Denkende adaptive und maladaptive Emotionen erleben.

## Ergebnisse

### Studie 1:

Die Zuordnung der Emotionen zu den Stimuluspersonen erfolgte überwiegend hypothesenkonform (zwischen 68% bei Furcht und 92% bei Depression,  $p < .001$ ).

Maladaptive Emotionen wurden deutlich intensiver eingeschätzt, als adaptive Emotionen:  $t(132) = 10.72$ ,  $p < .001$ . Der Mittelwert der Stärke der maladaptiven Emotionen lag bei  $M_{mal} = 7.79$ ,  $SD = 1.39$ , der Mittelwert der adaptiven Emotionen bei  $M_{ad} = 6.10$ ,  $SD = 1.55$ . Die Effektstärke nach Cohen (1988) betrug hierfür  $d = 0.94$ . Mittelwerte der einzelnen Emotionen sind in Tabelle 1 dargestellt.

### Studie 2:

Irrational Denkenden wurden generell deutlich intensivere Emotionen zugeschrieben,  $M_{irr} = 7.02$ ,  $SD = 1.48$ ,  $M_{rat} = 4.89$ ,  $SD = 1.04$ ,  $t(21) = 6.43$ ,  $p < .001$ . Die Effektstärke nach Cohen (1988) betrug  $d = 1.35$ .

Unterschied man zudem zwischen adaptiven und maladaptiven Emotionen, so zeigte sich, dass sich dieser Effekt nur auf maladaptive Emotionen bezieht: Maladaptive Emotionen wurden als intensiver eingeschätzt, wenn sie von irrational denkenden Personen ( $M = 7.66$ ,  $SD = 1.43$ ) erlebt werden,  $t(21) = 8.72$ ,  $p < .001$ , als wenn sie von rational Denkenden erlebt werden ( $M = 4.19$ ,  $SD = 1.18$ ). Die Effektstärke betrug  $d = 1.02$ .

Adaptive Emotionen wurden rational denkenden Personen nicht intensiver zugeschrieben, als irrational Denkenden,  $t(21) = 1.17$ ,  $p > .05$ ,  $M_{rat} = 5.58$ ,  $M_{irr} = 6.38$ . Maladaptive Emotionen wurden irrational Denkenden intensiver zugeschrieben als rational Denkenden,  $t(21) = 8.72$ ,  $p < .001$ ,  $M_{rat} = 4.19$ ,  $M_{irr} = 7.66$ ,  $d = 1.88$ . Bildet man die Differenz der Intensität der maladaptiven Emotionen (für irrational und rational Denkende), so ist diese größer als die Differenz der Intensität der adaptiven Emotionen,  $t(21) = 2.98$ ,  $p < .05$ ,  $M_{mal} = 3.47$ ,  $M_{ad} = 0.80$ ,  $d = 0.64$  (siehe Abb. 1).

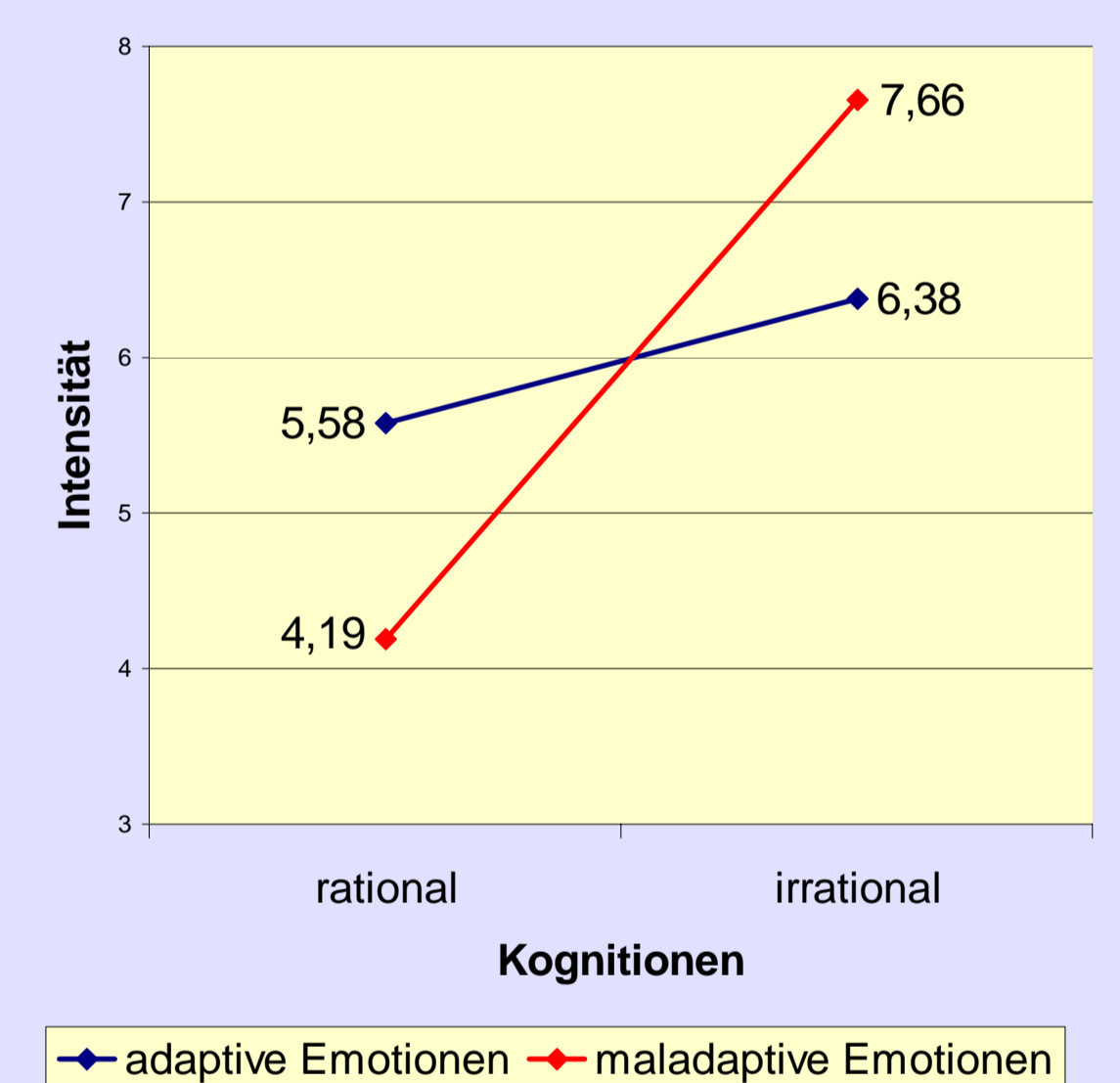


Abbildung 1

## Diskussion

- Erwartungsgemäß schätzten die Probanden maladaptive Emotionen als intensiver ein als adaptive Emotionen.
- Irrational denkenden Personen werden intensivere maladaptive Emotionen zugeschrieben, als rational Denkenden. Dieser Befund konnte jedoch nicht für adaptive Emotionen gezeigt werden: Die Versuchspersonen schrieben rational und irrational denkenden Personen die gleiche Erlebensstärke adaptiver Emotionen zu.
- Während der Zusammenhang zwischen zugeschriebener Intensität von maladaptiven Emotionen und Kognitionen (rational und irrational) der Ellis'schen Theorie entspricht, wurde der Zusammenhang zwischen zugeschriebener Intensität von adaptiven Emotionen und Kognitionen (rationalen und irrationalen) nicht aus der Theorie vorhergesagt.
- In weiteren Studien könnte untersucht werden, ob nicht die Maladaptivität von Emotionen per se, sondern ihre erlebte Intensität die Ursache dysfunktionalen Verhaltens sein könnte.

### Kontaktadressen

Jennifer.Stich@campus.lmu.de  
Olga.Popova@campus.lmu.de  
spoerrle@psy.uni-muenchen.de

### Literatur

- Barth, K. & Spörrle, M. (2004). Funktionalitätseinschätzungen adaptiver und maladaptiver Emotionen - Ein Fragebogenartefakt? [Abstract]. In D. Kerzel, V. Franz & K. Gegenfurtner (Hrsg.), *Beiträge zur 46. Tagung experimentell arbeitender Psychologen* (S. 32). Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2 ed.). Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Spörrle, M. & Försterling, F. (2002). 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.