



Emotionspsychologie

Prof. Andreas Eder

WS 2021/22

Übersicht

- ✓ **Emotion: Definition und Gegenstand**
- ✓ **Komponenten von Emotionen**
- ✓ **Biologische Grundlagen von Emotionen**
- ✓ **Entwicklung von Emotionen und Kulturunterschiede**
- ✓ **Funktionen von Emotionen**
- ✓ **Theorien der Emotionsentstehung**
- Glück und subjektives Wohlbefinden**
- Emotionsregulation**

Vorlesungsinhalt

- ▶ **Glücksgefühle**
 - ▶ Glück und subjektives Wohlbefinden
 - ▶ Glücksfaktoren
 - ▶ Glückssteigernde Maßnahmen

Was ist Glück?

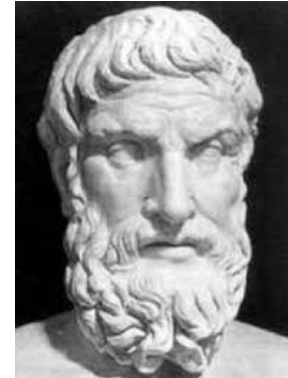
Definition

▶ **Glück, das (Duden)**

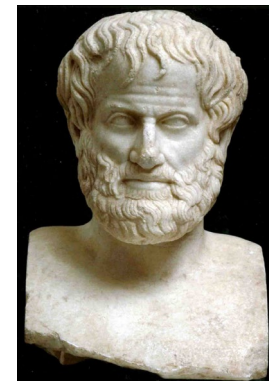
- (1) etwas, was Ergebnis des Zusammentreffens besonders günstiger Umstände ist; besonders günstiger Zufall, günstige Fügung des Schicksals
 - (2) das personifiziert gedachte Glück; Fortuna
 - (3) **angenehme und freudige Gemütsverfassung**, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat; **Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung**
-
- ▶ “**the sum of life satisfaction** (the positive evaluation of one’s life as a whole), **plus positive affect** (the experience of positive emotions within any given time period), **minus negative affect** (the experience of negative emotions within any given time period).” (Liney & Joseph, 2004)
-
- ▶ **Messung: Selbstberichte**

Subjektives Wohlbefinden

- ▶ Unterscheidung zwischen
 - a) Hedonistisches Wohlbefinden
(*subjective well-being, SWB*)
Subjektive Evaluation der momentanen
und/oder generellen Lebenszufriedenheit
 - b) Eudämonistisches Wohlbefinden
(*psychological well-being, PWB*)
Streben nach Selbstverwirklichung,
Entwicklung von Potentialen und Sinnfindung
- ▶ Zugehörig aber dennoch distinkt
(Keyes et al., 2002)



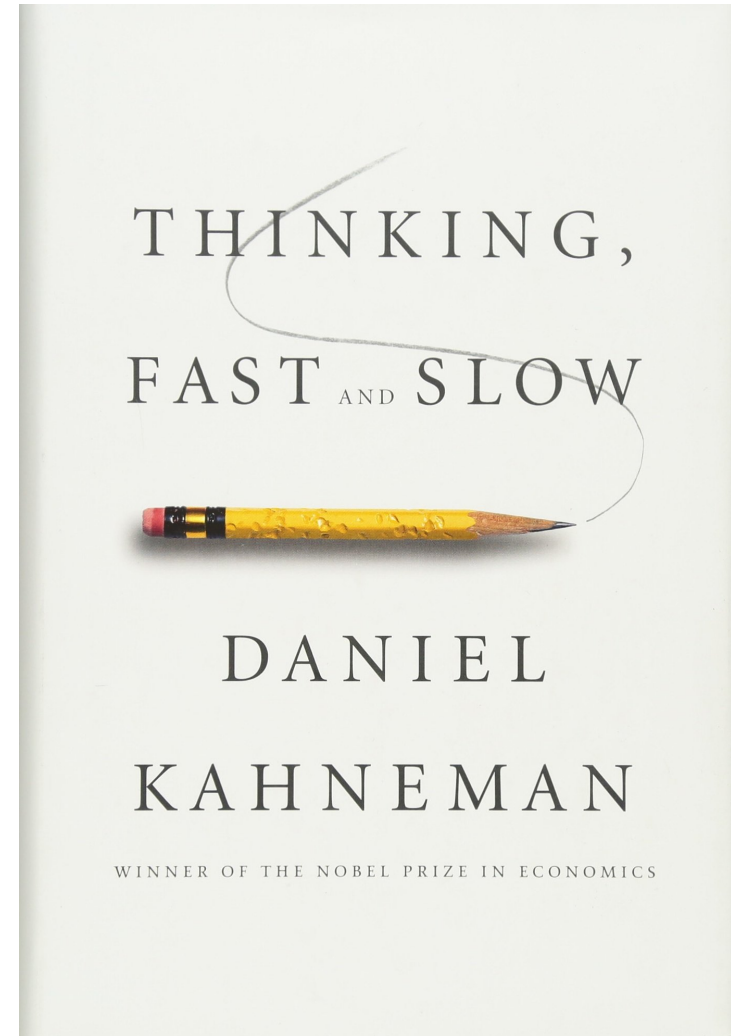
Epikur
(341–271 v.Chr)



Aristoteles
(341–271 v.Chr)

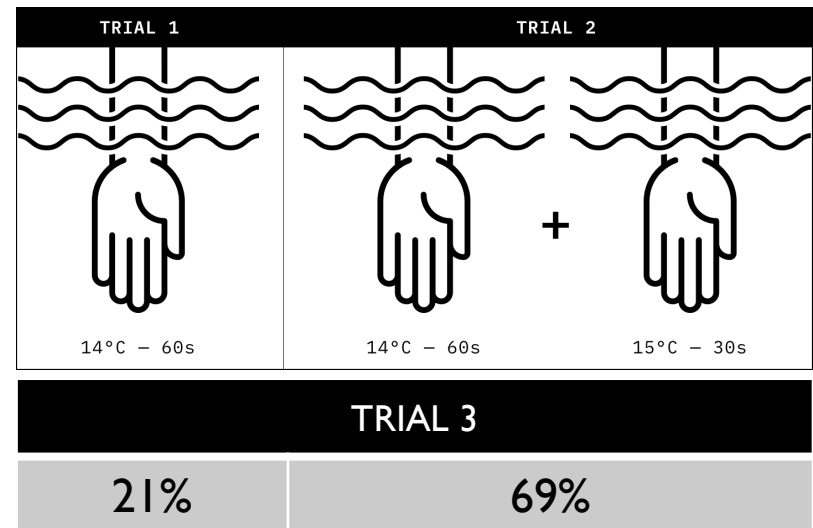
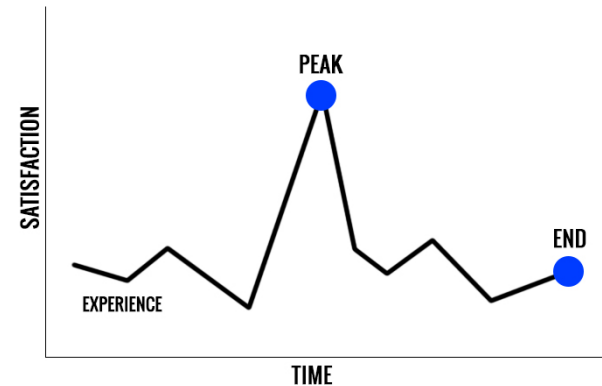
Momentanes und vergangenes Glück

- ▶ Unterscheidung zwischen
 - a) Erfahrenes Glück
(*experiencing self*)
 - ▶ Glücklich *im* Leben
 - ▶ Momentane Lebenszufriedenheit
 - b) Erinnertes Glück
(*remembering self*)
 - ▶ Glücklich *über* das Leben
 - ▶ Generelle Lebenszufriedenheit
- ▶ TED Talk D. Kahneman (20 Min.)
(<https://tinyurl.com/y4lp3gs3>)



Peak-End Rule

- ▶ Retrospektive Beurteilung richtet sich nach den Gefühlen am Höhepunkt und am Ende einer Episode
 - ▶ Vernachlässigung der Dauer einer Erfahrung (*duration neglect*)
- ▶ Hand in Eiswanne
- ▶ UV: kurz vs. lang
- ▶ AV: Wiederholung lang oder kurz in Trial 3?



(Kahneman et al., 1993)

Glücksfolgen

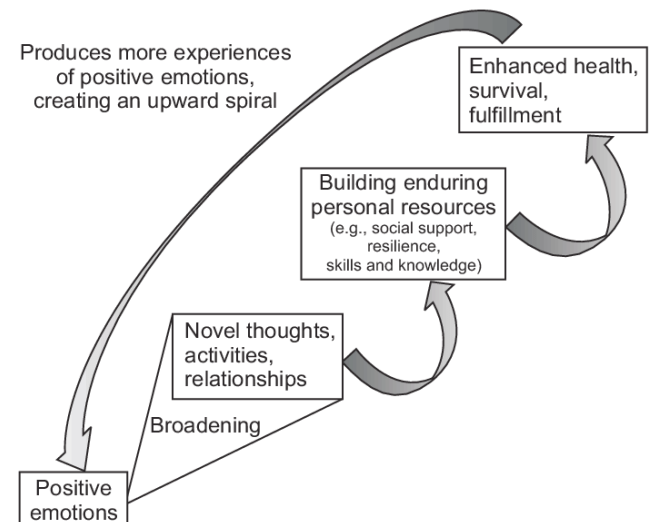
SWB



- Gesundheit
- Erfolg
- Liebe & Freundschaft

► Wirkmechanismen:

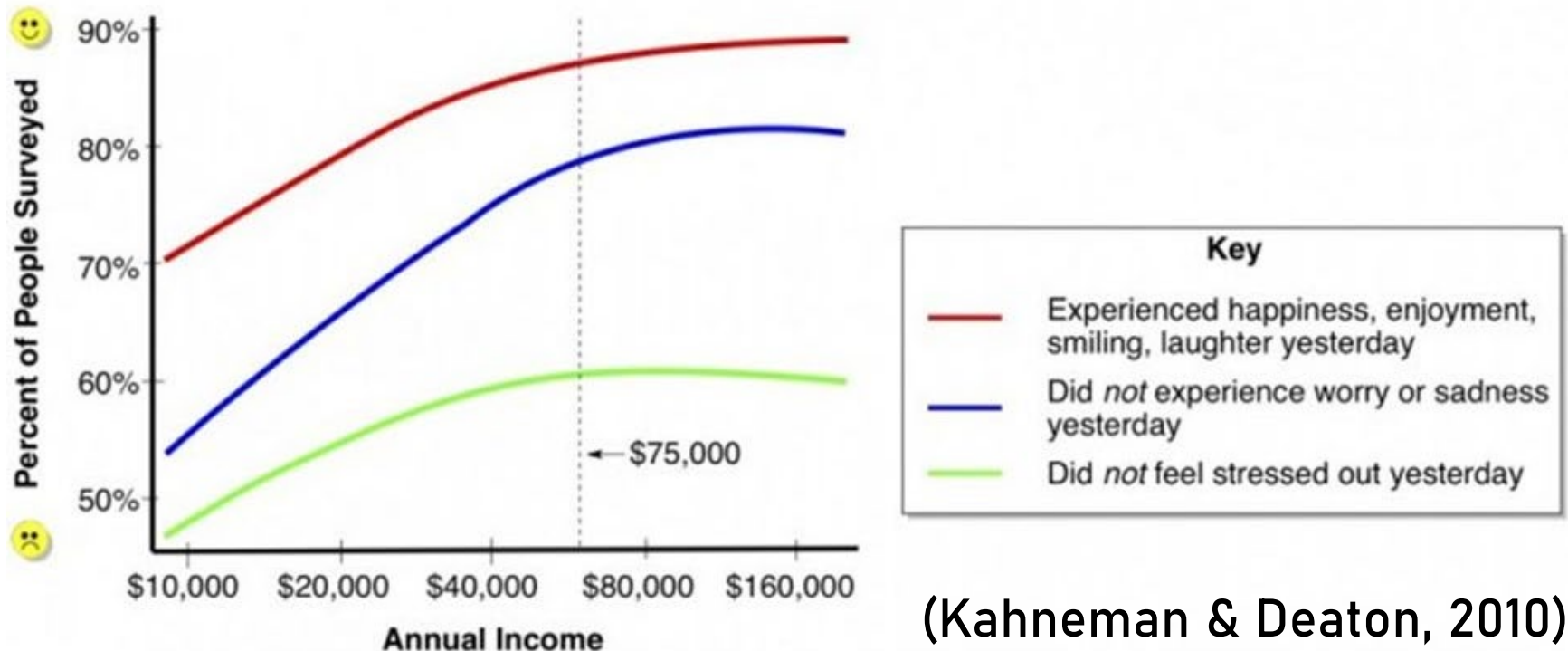
- (1) Broaden-and-build Theorie
- (2) Positive soz. Resonanz
- (3) Gesundheitsförderliche biologische Effekte (z.B. Entspannung)



Was macht glücklich?

Macht Geld glücklich?

- ▶ Gallup-Healthways Well-Being Index ($N = 1000$)
- ▶ Lebenszufriedenheit steigt mit Einkommen, während momentanes SBW ab $\sim \$75,000$ stabil bleibt (s.a. *Easterlin-Paradox*)



(Kahneman & Deaton, 2010)

Hedonistische Tretmühle

- ▶ Adaptation der Lebenszufriedenheit an veränderte Umstände nach stark positiven und negativen Lebensereignissen
- ▶ Befragung von Lottogewinnern und querschnittsgelähmten Unfallopfern (Brickman et al., 1978)
- ▶ Habituations- und Kontrasteffekte (*Setpoint-Theorie*)

Condition	General happiness			Mundane pleasure
	Past	Present	Future ^a	
Study 1				
Winners	3.77 n.s.d.	4.00 n.s.d.	4.20 n.s.d.	3.33 s.d.
Controls	3.32	3.82	4.14	3.82
Victims	4.41 s.d.	2.96 s.d.	4.32 n.s.d.	3.48 n.s.d.

(n.)s.d. = (non-)significant difference to controls

(Brickman et al., 1978)

Soziale Vergleichsprozesse

- ▶ Verbessertes SWB nach Vergleichen mit weniger glücklichen Personen oder mit Personen, denen es genauso schlecht geht (*Abwärtsvergleiche*) bzw. schlechteres SWB nach Vergleichen mit glücklicheren Personen (*Aufwärtsvergleiche*)
- ▶ Vergleichsprozesse in Flugzeugen als sozialer Mikrokosmos
 - ▶ Wahrscheinl. von „Air Rage“ steigt in Flugzeugen mit I. Klasse um das 3-Fache
 - ▶ Front Boarding (Gang durch Ist Class) erhöht Wahrscheinl. einer „Air Rage“ in Economy Class um das 2-Fache und in der Ist Class um das 11-Fache
 - ▶ Angenommener Moderator: wahrgen. soz. Statusunterschiede



(DeCelles & Norton, 2016)

Wege ins Glück

Glückssteigernde Strategien

Ansatzpunkte:

- Durchbrechen der hedonistischen Adaptation
- Readjustierung des Referenzpunkts

Strategien (Auswahl):

- Investment in Erfahrungen (*experiential purchases*)
 - Auskosten von Momenten (*savoring*)
 - Dankbarkeit (*gratitude*)
 - Achtsamkeit (*mindfulness*)
- ▶ „Herbeizwingen“ von Glück funktioniert nicht bzw. hat tendenziell sogar den gegenteiligen Effekt (Ford & Mauss, 2014)

Happiness is as a butterfly
which, when pursued, is
always beyond our grasp, but
which if you will sit down
quietly, may alight upon you.

Nathaniel Hawthorne

Experiential Purchases

- ▶ Investitionen in Erfahrungen machen i.d.R. glücklicher als Investitionen in materielle Dinge

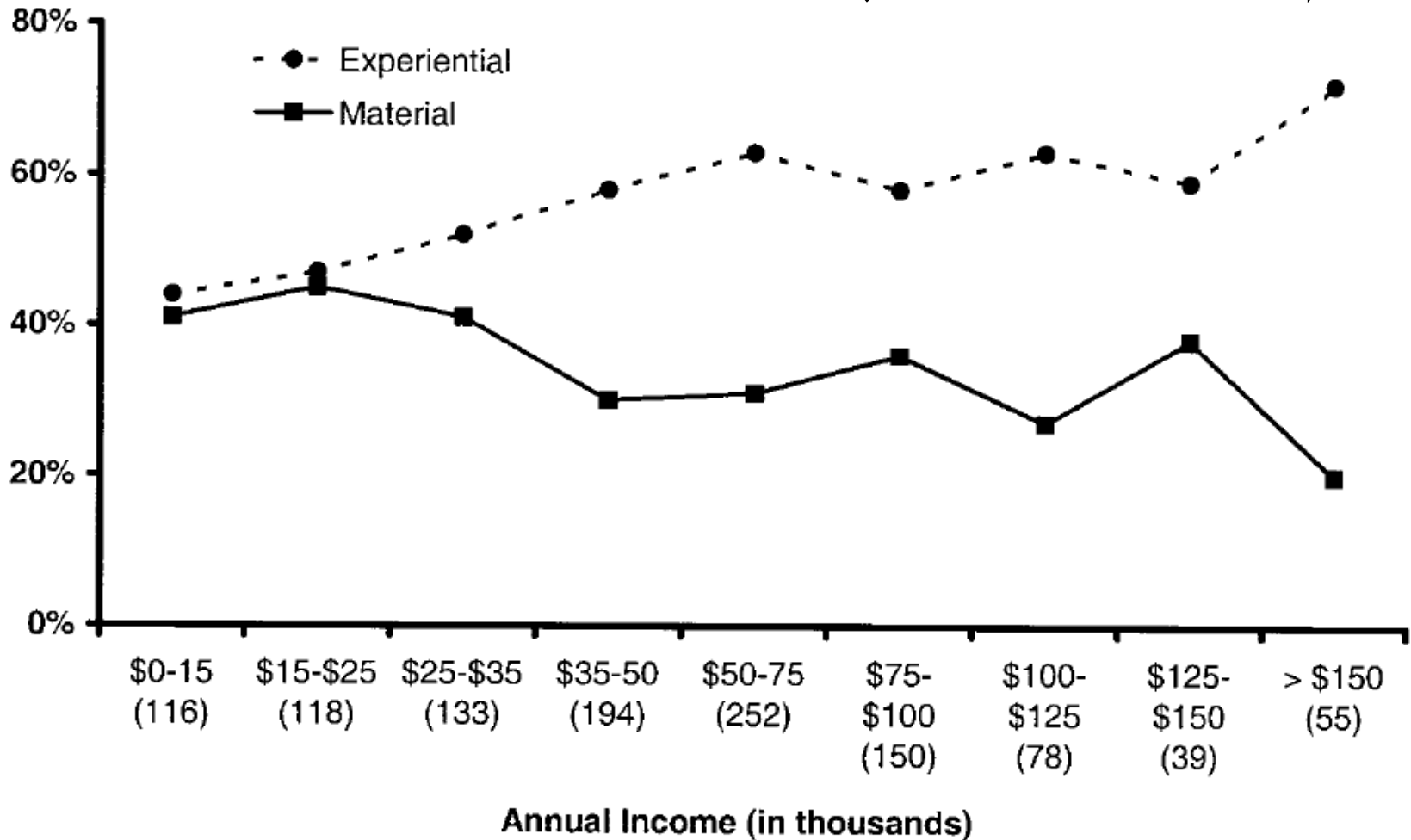


Evaluation	Type of purchase	
	Experiential	Material
Main survey		
How happy does thinking about it make you?	7.51	6.62
Contributed to your overall happiness in life?	6.40	5.42
Money well spent?	7.30	6.42
Better spent on something else?	3.77	4.52
Outsiders' evaluation		
Anticipated happiness	6.78	4.25

(Van Boven & Gilovich, 2003)

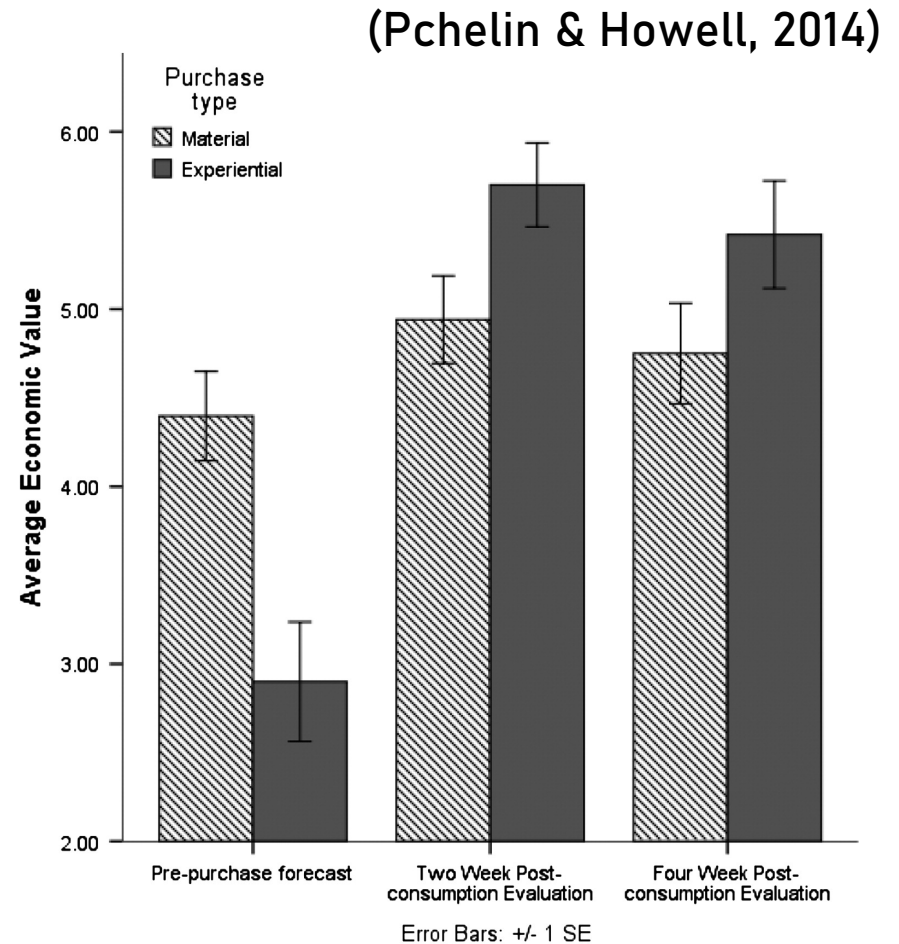
Experiential Purchases

(Van Boven & Gilovich, 2003)



Experiential Purchases

- ▶ Investitionen in Erfahrungen werden i.d.R. unterschätzt
- ▶ Wirkmechanismen:
 1. Erschwerte hedon. Adaptation
 2. Identitätsstiftende Funktion
 3. Erschwerte soziale Vergleiche und positive soziale Resonanz

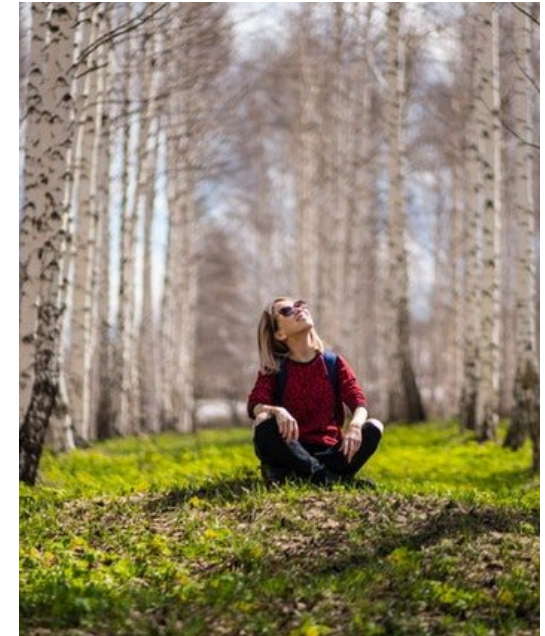
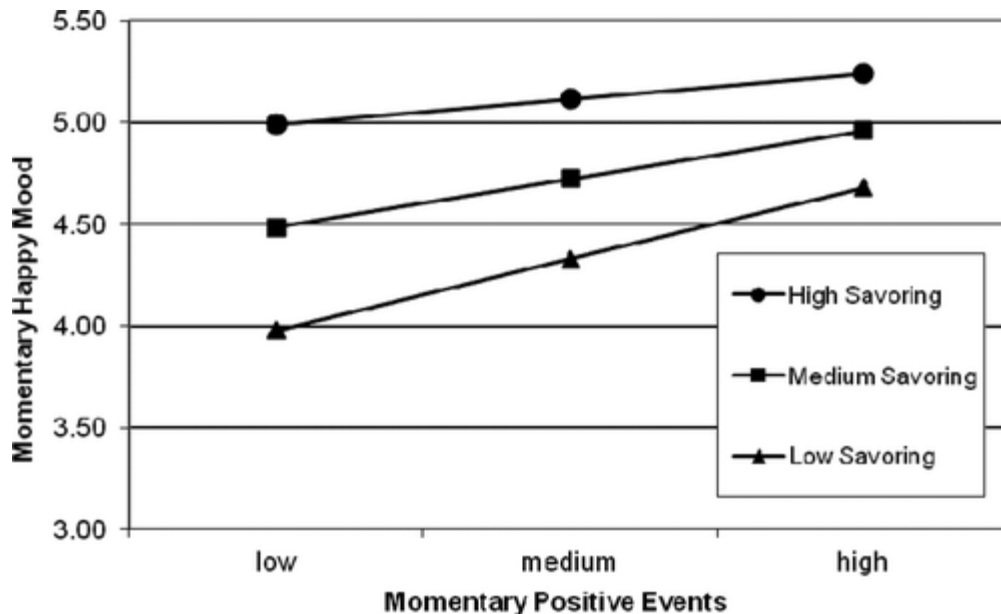


Did you feel your money will be/was well spent?

Savoring (Wertschätzung)

= der Akt des Heraustretens aus einem Moment für eine wertschätzende (Neu)betrachtung dieses Moments

- ▶ Auskosten des Moments steigert Effekt von (seltenen) pos. Ereignissen auf SWB



(Jose et al., 2012)

Savoring-Strategien

(Smith & Bryant, 2017)

Savoring Strategy	Description
<i>Sharing with others</i>	Include others in positive experiences or tell others about positive experiences and feelings
<i>Memory building</i>	Actively create and store memories of positive experiences for later recall and reminiscence
<i>Self-congratulations</i>	Acknowledge and celebrate personal successes
<i>Sensory-Perceptual sharpening</i>	Focus attention on specific stimuli to appreciate positive experiences more fully
<i>Comparing</i>	Compare positive experiences to less favorable situations
<i>Absorption</i>	Immerse oneself fully in positive experiences
<i>Behavioral expression</i>	Physically display positive feelings, such as laughing, clapping, or hugging
<i>Temporal awareness</i>	Be mindful of the present moment and aware of the fleetingness of positive experiences
<i>Counting blessings</i>	Consider and appreciate one's good fortune in positive experiences
<i>Avoid kill-joy thinking</i>	Limit thoughts that detract from the positive experience, such as ways the experience could have been better

Dankbarkeit

= „the willingness to recognize the unearned increments of value in one's experience“ (Bertocci & Millard, 1963)

▶ „Counting your blessings“ (1 x pro Woche, 10 Wochen lang):

1. **Gratitude-Group:** There are many things in our lives, both large and small, that we might be grateful about. Think back over the past week and write down on the lines below up to five things in your life that you are grateful or thankful for.
2. **Hassle-Group:** Hassles are irritants—things that annoy or bother you. They occur in various domains of life, including relationships, work, school, housing, finances, health, and so forth. Think back over today and, on the lines below, list up to five hassles that occurred in your life.
3. **Event-Group:** What were some of the events or circumstances that affected you in the past week? Think back over the past week and write down on the lines below the five events that had an impact on you.

(Emmons & McCullough, 2003)

Dankbarkeit (Emmons & McCullough, 2003)

Comparisons of Groups by Measures of Well-Being, Study 1

Dependent variable	Condition			<i>F</i> (2, 189)
	Grateful	Hassles	Events	
Life as whole	5.05 ^a	4.67 ^b	4.66 ^b	4.08*
Upcoming week	5.48 ^a	5.11 ^b	5.10 ^b	2.81*
Physical symptoms	3.03 ^a	3.54 ^b	3.75 ^b	3.06*
Hours of exercise	4.35 ^a	3.01 ^b	3.74 ^a	3.76**

Note. $N = 192$. Means that do not share a letter are significantly different,

(Emmons & McCullough, 2003)

- ▶ Dankbarkeit steigert körperl. und emot. SWB
- ▶ Kein Effekt wenn 3x in der Woche (Lyubomirsky et al., 2005)
 - ▶ Dankbarkeit verkommt hier zur lästigen Pflicht

Dankbarkeit



- ▶ Wirkmechanismen:
 1. Durchbrechen der hedon. Adaptation
 2. Positiver Fokus unterstützt Savoring
 3. Positive soziale Resonanz

Achtsamkeit

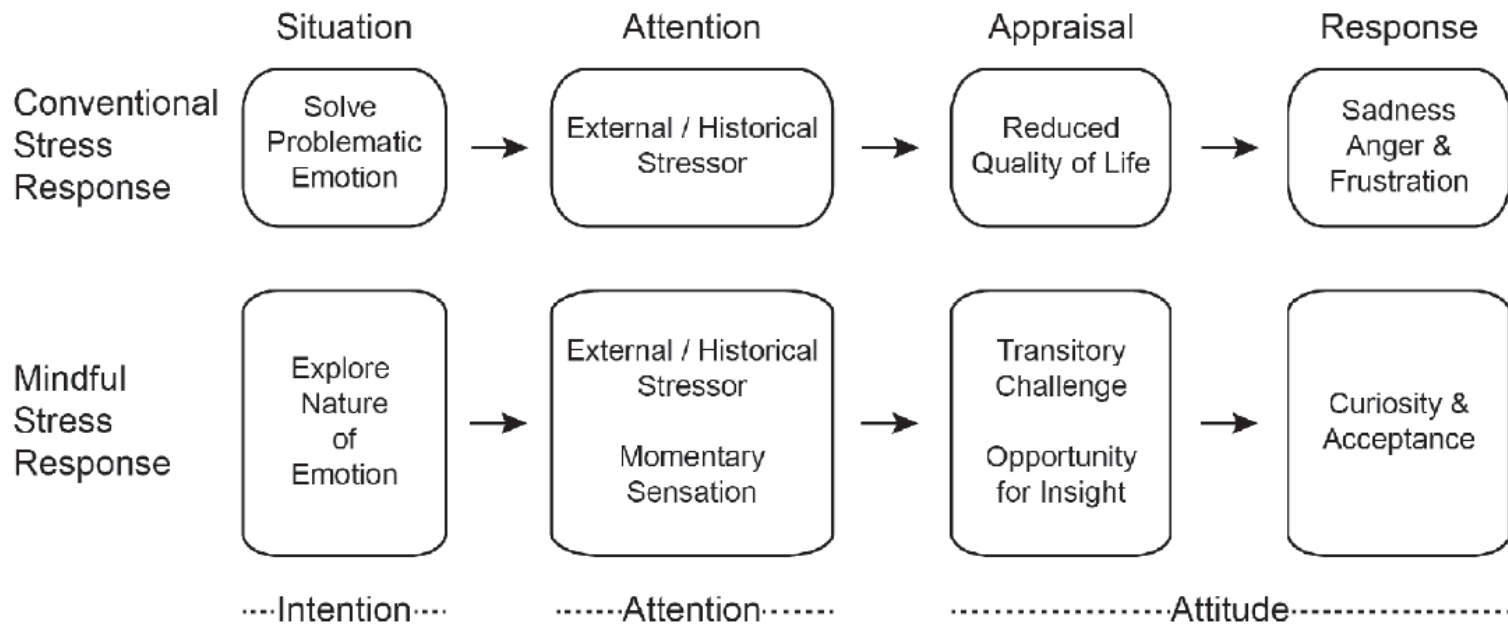
= „the awareness that arises from *paying attention on purpose*, in the *present moment* and *nonjudgmentally* to things as they are“ (Kabat-Zinn, 1994)



Mind Full, or Mindful?

Achtsamkeit

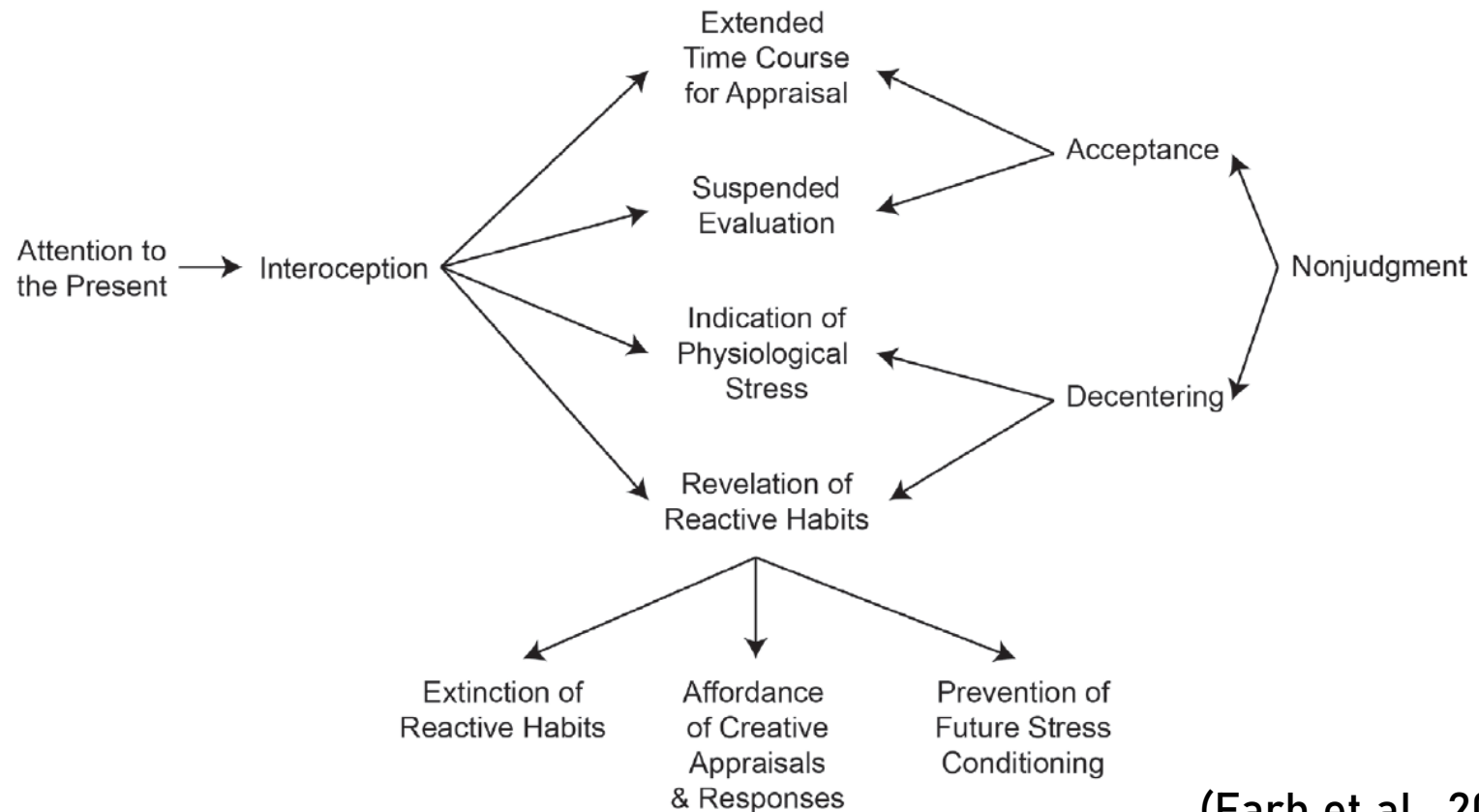
- ▶ Konzentration auf *eine* momentane Empfindung („Sinnesobjekt“) und wertfreie Exploration dieser Empfindung („ruhiges Verweilen“)
- ▶ Einübung durch meditative Techniken (z.B. Atem-, Sitz- und Gehmeditationen, Body Sweeping, Body-Scan, u.v.m.)



Intention-Attention-Attitude Model (Shapiro et al., 2006)

Achtsamkeit

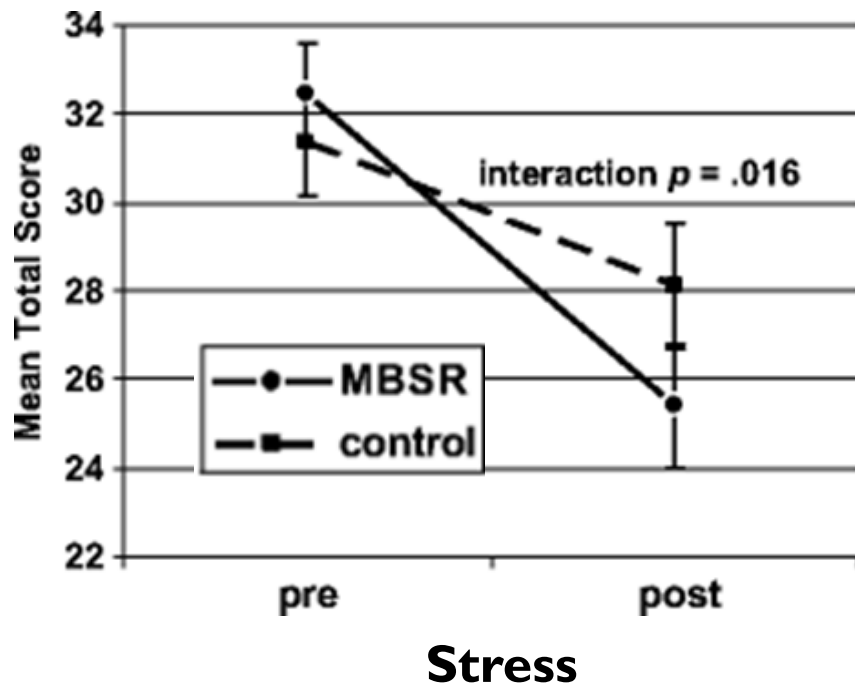
- ▶ Verbesserung der exekutiven Aufmerksamkeit, der Körperwahrnehmung, der Emotionsregulation und veränderte Selbst-Sicht (Hölzel et al., 2011)



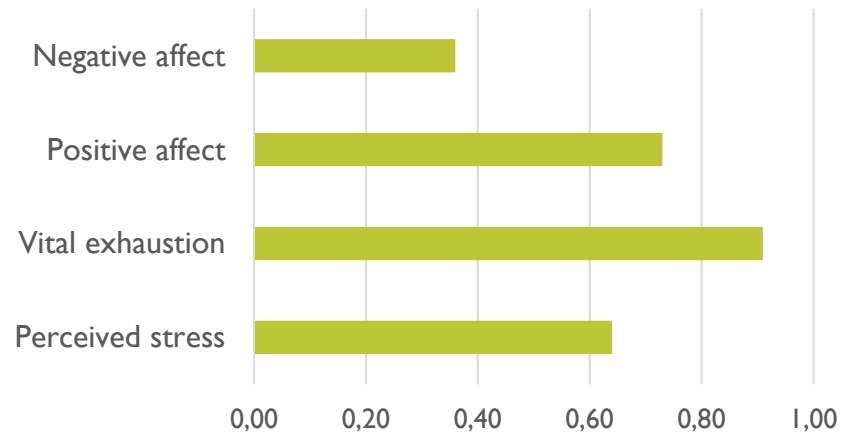
(Farb et al., 2014)

Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention

- ▶ UV: MBSR ($n = 29$) vs Warteliste-KG ($n = 28$)
- ▶ Teilnehmer: Gestresste Personen (subklin.), 8 wöchentl. MBSR-Treffen
- ▶ AV: SWB und Lebensqualität (Fragebögen)



Gruppenunterschiede (d_{diff})



(Nyklíček & Kuijpers, 2008)

Vertiefende Literatur

- ▶ Niedenthal & Ric (2017), Chapter 7 (S. 149-171)
- ▶ MOOC „The Science of Well-Being“ von Prof. Laurie Santos (Yale U) auf [Coursera](#) (kostenlos in der Audit-Variante)

Videoquellen

- Folie 7: <https://tinyurl.com/y4lp3gs3>

Primärliteratur

- Bertocci, P.A., & Millard, R. M. (1963). *Personality and the good: Psychological and ethical perspectives*. New York: McKay.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917–927. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917>
- DeCelles, K.A., & Norton, M. I. (2016). Physical and situational inequality on airplanes predicts air rage. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(20), 5588–5591. <https://doi.org/10.1073/pnas.1521727113>
- Emmons, R.A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Farb, N.A. S., Anderson, A. K., Irving, J.A., & Segal, Z.V. (2014). Mindfulness interventions and emotion regulation. In J.J. Gross (ed.), *Handbook of emotion regulation*, 2nd ed (pp. 548–567). The Guilford Press.

Primärliteratur

- Ford, B. Q., & Mauss, I. B. (2014). The paradoxical effects of pursuing positive emotion: When and why wanting to feel happy backfires. In *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (S. 363–381). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199926725.003.0020>
- Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176–187. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.671345>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489–16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- Kahneman, D., Fredrickson, B. L., Schreiber, C. A., & Redelmeier, D. A. (1993). When more pain is preferred to less: Adding a better end. *Psychological Science*, 4(6), 401–405. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1993.tb00589.x>

Primärliteratur

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Linley, P.A., Joseph, S. (2004). Applied positive psychology: A new perspective for professional practice. In P.A. Linley & S. Joseph (eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 3–12). Wiley.
- Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Psychological Well-being and Quality of Life: Is Increased Mindfulness Indeed the Mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 331–340. <https://doi.org/10.1007/s12160-008-9030-2>
- Pchelin, P., & Howell, R. T. (2014). The hidden cost of value-seeking: People do not accurately forecast the economic benefits of experiential purchases. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 322–334. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.898316>

Primärliteratur

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2017). Savoring and Well-Being: Mapping the Cognitive-Emotional Terrain of the Happy Mind. In M. D. Robinson & M. Eid (Hrsg.), *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being* (S. 139–156). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_8
- Van Boven, L., & Gilovich, T. (2003). To Do or to Have? That Is the Question. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1193–1202. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.6.1193>

Nächste VO: Emotionsregulation

