



# 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**
- ✓ **Emotionale Temperamente und Kompetenzen**
- Emotionsregulation**

# Vorlesungsinhalt

---

- ▶ Emotionsregulation
  - ▶ Prozessmodell der Emotionsregulation
  - ▶ Unterdrückung von Emotionen und dessen Folgen
  - ▶ Soziales Teilen von Emotionen

---

# Emotionsregulation

# Emotionsregulation

= alle Wege über die Personen Einfluss darauf nehmen, welche Emotionen sie haben, wann sie diese haben und wie sie diese erleben und ausdrücken.

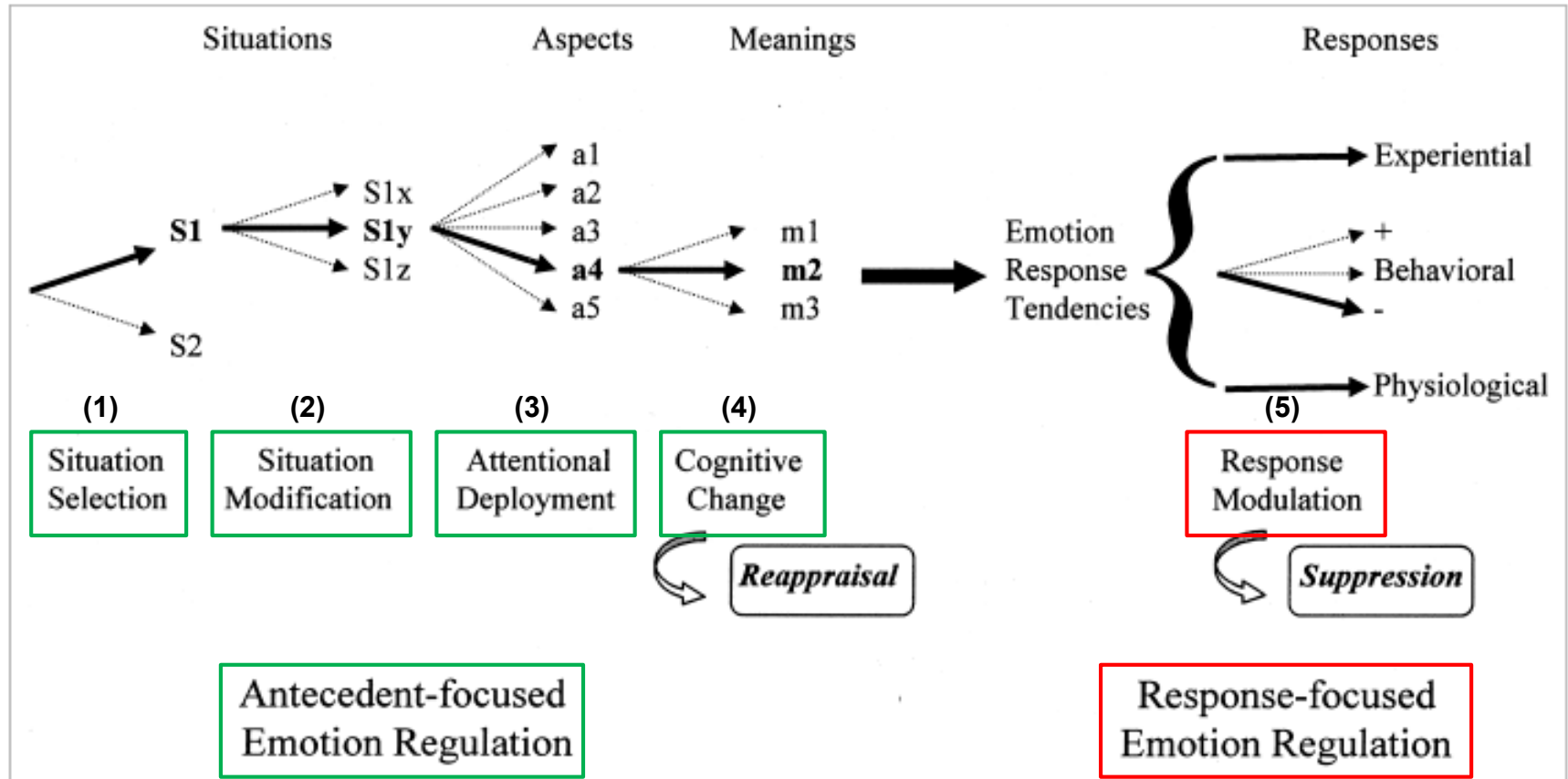
## Gründe für Emotionsreg.:

1. Hedonistische Ziele
  - Max: Lust, min: Unlust
2. Instrumentelle Ziele
  - aufgabenbedingte Anforderungen, etc.
3. (Pro-)soziale Ziele
  - Empathische Anteilnahme, Eindrucksmanagement, etc.



Abnahme	Zunahme
Selbstbeherrschung während eines Wutausbruchs	Aufstacheln vor einer anstehenden Auseinandersetzung
Unterdrücktes Kichern beim Faux Pas eines Freundes	Soziales Teilen von freudigem Ereignis

# Regulationsmechanismen



(Gross & Thompson, 2007)

# Aufmerksamkeitskontrolle

---

## ▶ Ablenkung

- i. nicht-emotionale Aspekte eines Reizes beachten
- ii. irrelevante Reize beachten

## ▶ Leventhal et al. (1979)

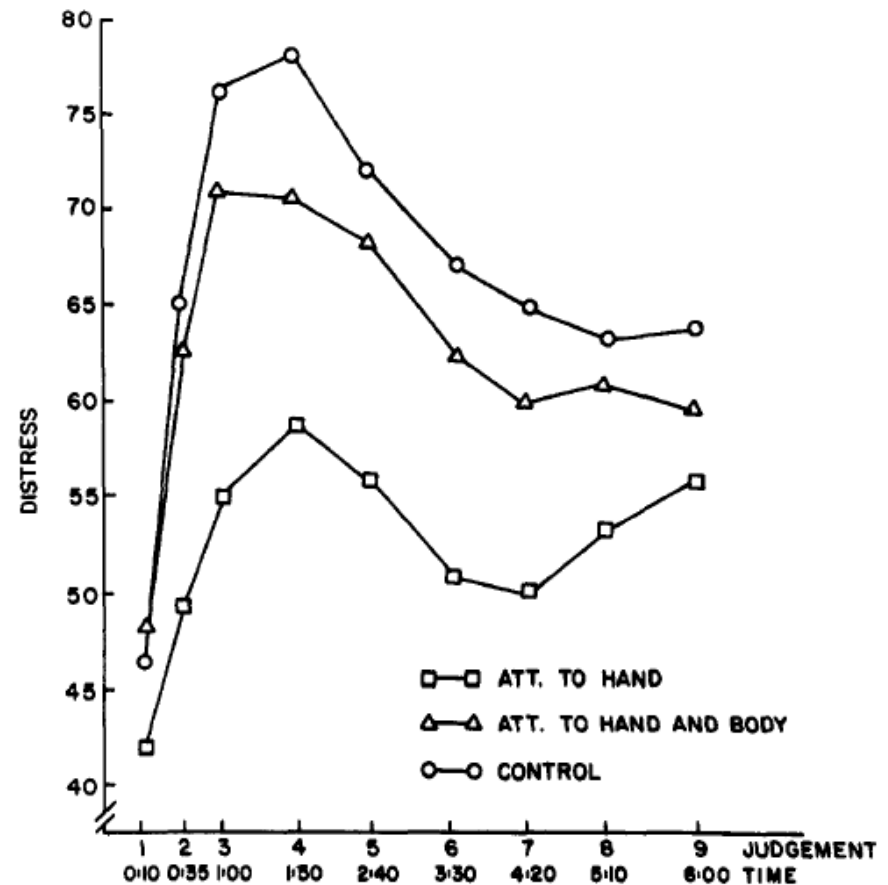
- ▶ Cold-Pressor Test (Eiswanne)
- ▶ UV: Aufmerksamkeit auf sensorische W. (Fokus auf Hand) vs. ganzheitliche Empfindungen (Fokus auf Körpergefühl) vs. keine Instruktion (Kontrolle)
- ▶ AV: Schmerzempfinden



# Ablenkung

During the time your hand will be in the colder water, you will feel many sensations in your hand. The sensations will change over time. We would like you to pay attention to the sensations or feelings in your hand only, so that you will be able to describe each of the specific feelings and sensations that you experienced. I will ask many questions about the different sensations in your hand afterwards, and this is the most important part of the study. So ignore everything else and pay close attention to the sensations in your hand.

- ▶ Reduzierter Schmerz bei Handfokus
- ▶ Konzentration auf sensor. Reizeigenschaften verringert Schmerzempfinden



Leventhal et al. (1979)

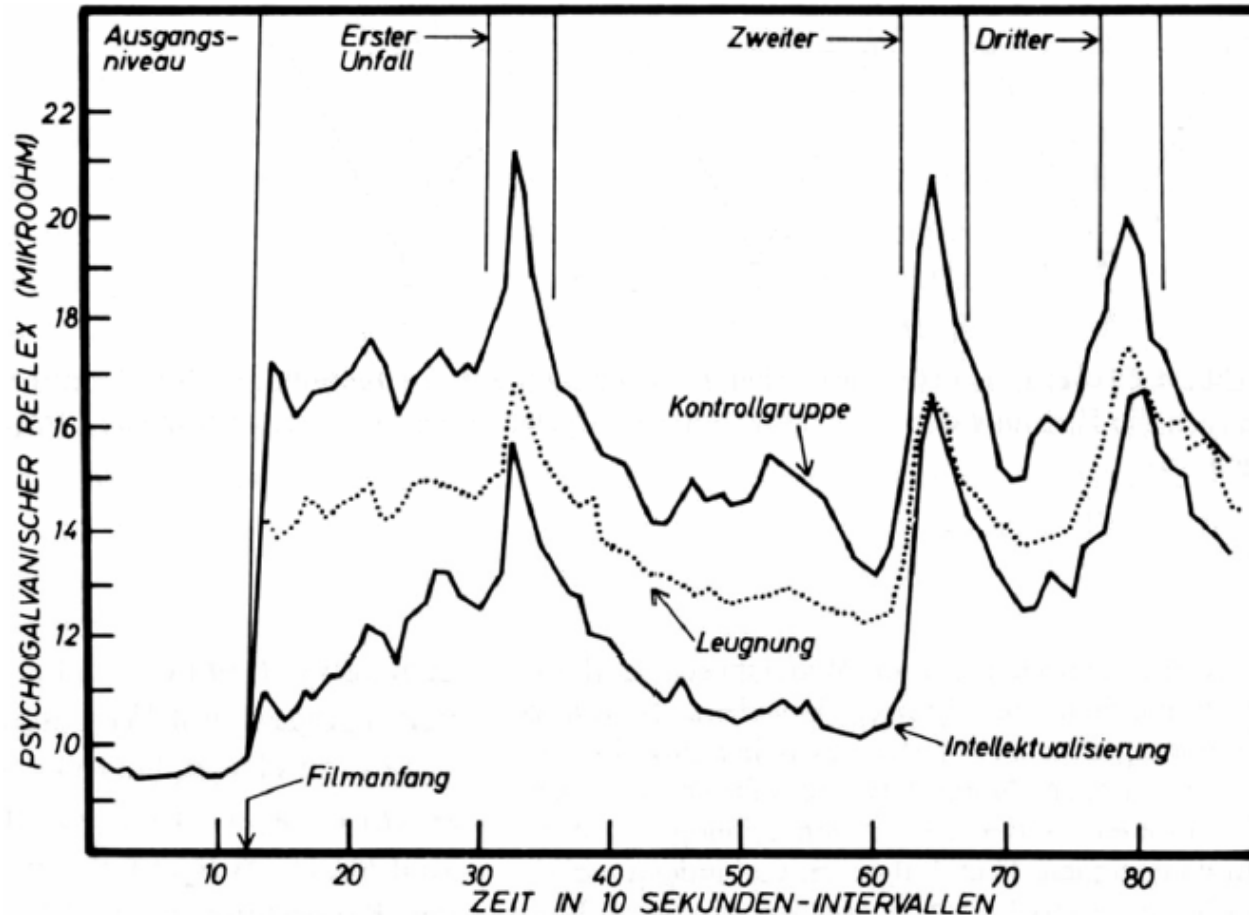
# Kognitive Änderungen

---

- ▶ Neubewertungen und Uminterpretationen von emotionsauslösenden Ereignissen (*cognitive reappraisal*)
  - ▶ kognitive Strategien der Umdeutung, Rationalisierung, Distanzierung, etc.
- ▶ Elementarer Bestandteil von „kognitiven“ Therapieansätzen
- ▶ Lazarus et al. (1965)
  - ▶ neutrale vs. leugnende vs. intellektualisierende Vorweg-Kommentare zu einem furchtauslösenden Film (Arbeitsunfälle)



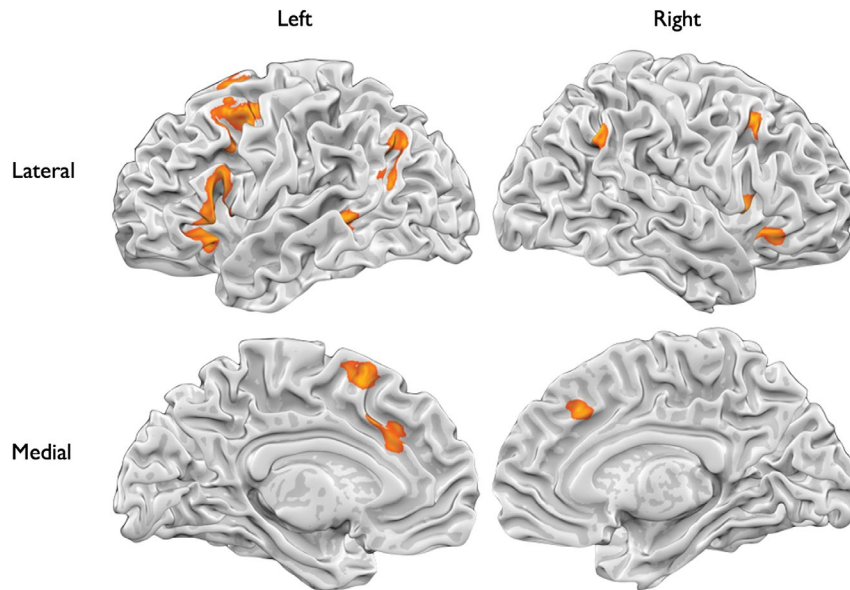
# Leugnung und Intellektualisierung



**Abb. 4.23.** Dämpfung der emotionalen Reaktion (gemessen am hautgalvanischen Reflex) auf einen furchterregenden Film durch vorweg nahegelegte Arten kognitiver Interpretation (Neubewertung), nämlich Leugnung oder Intellektualisierung. (Nach Lazarus, Opton, Nomikos u. Rankin, 1965, S. 628)

# Neuronale Veränderungen

- ▶ Meta-analyse von 48 fMRI-Studien (Buhle et al., 2014)



Aktivierung von kogn. Kontrollregionen  
(posterior dmPFC, bilateral dlPFC, vlPFC,  
posterior parietal cortex)



Reduzierte Aktivität der  
Amygdala

# Reaktionskontrolle

---

- ▶ Unterdrückung von emotionalen Reaktionen (*Suppression*):
  - ▶ reduziert Intensität des (pos.) emotionalen Erlebens
    - ▶ Dämpft pos. Erleben, aber keine/geringe Wirkung auf neg. Affekte
  - ▶ **ABER:** erhöht kardiovaskuläre Aktivität (Gross, 1998)
    - ▶ chron. defensiver Angstunterdrückung (*repressors*) erhöht Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen (Myers et al., 2008)
  - ▶ **ABER:** beansprucht kogn. Ressourcen (Richards & Gross, 2000)
  - ▶ **ABER:** beeinträchtigt soziale Interaktionen (Butler et al., 2003)



# Gross (1998)

- ▶ ekelerregender Film (Armamputation)
- ▶ UV: Suppression vs. Reappraisal vs. keine spez. Instruktion
- ▶ AV: Ekel-Rating, physiolog. Maße (Blutdruck)

We will now be showing you a short film clip. It is important to us that you watch the film clip carefully, but if you find the film too distressing, just say "stop." This time, ...

... if you have any feelings as you watch the film clip, please try your best not to let those feelings show. In other words, as you watch the film clip, try to behave in such a way that a person watching you would not know you were feeling anything. **[Suppression]**

... please try to adopt a detached and unemotional attitude as you watch the film. In other words, as you watch the film clip, try to think about what you are seeing objectively, in terms of the technical aspects of the events you observe. **[Reappraisal]**

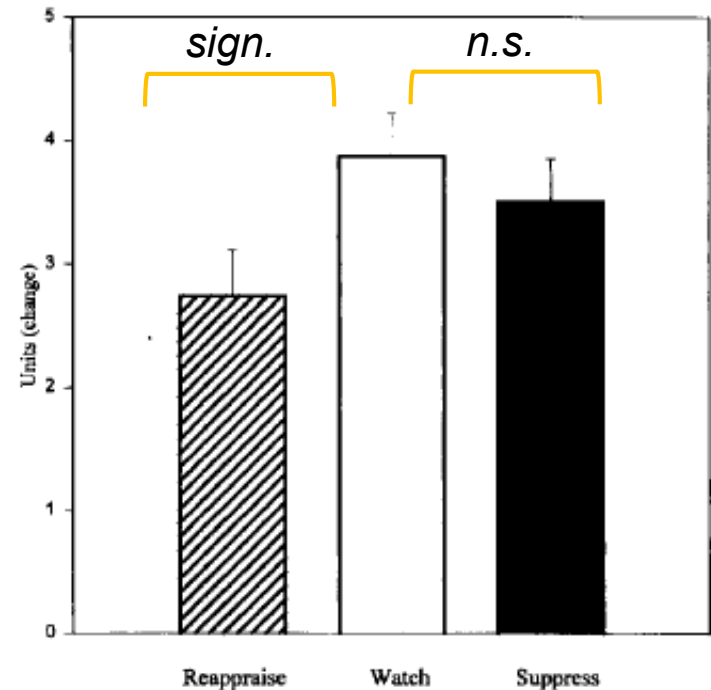


Figure 2. Mean change in self-reported disgust experience during the amputation film for the three instructional groups. Error bars indicate standard error of the mean.

# Bumerang-Effekt (Physiologie)

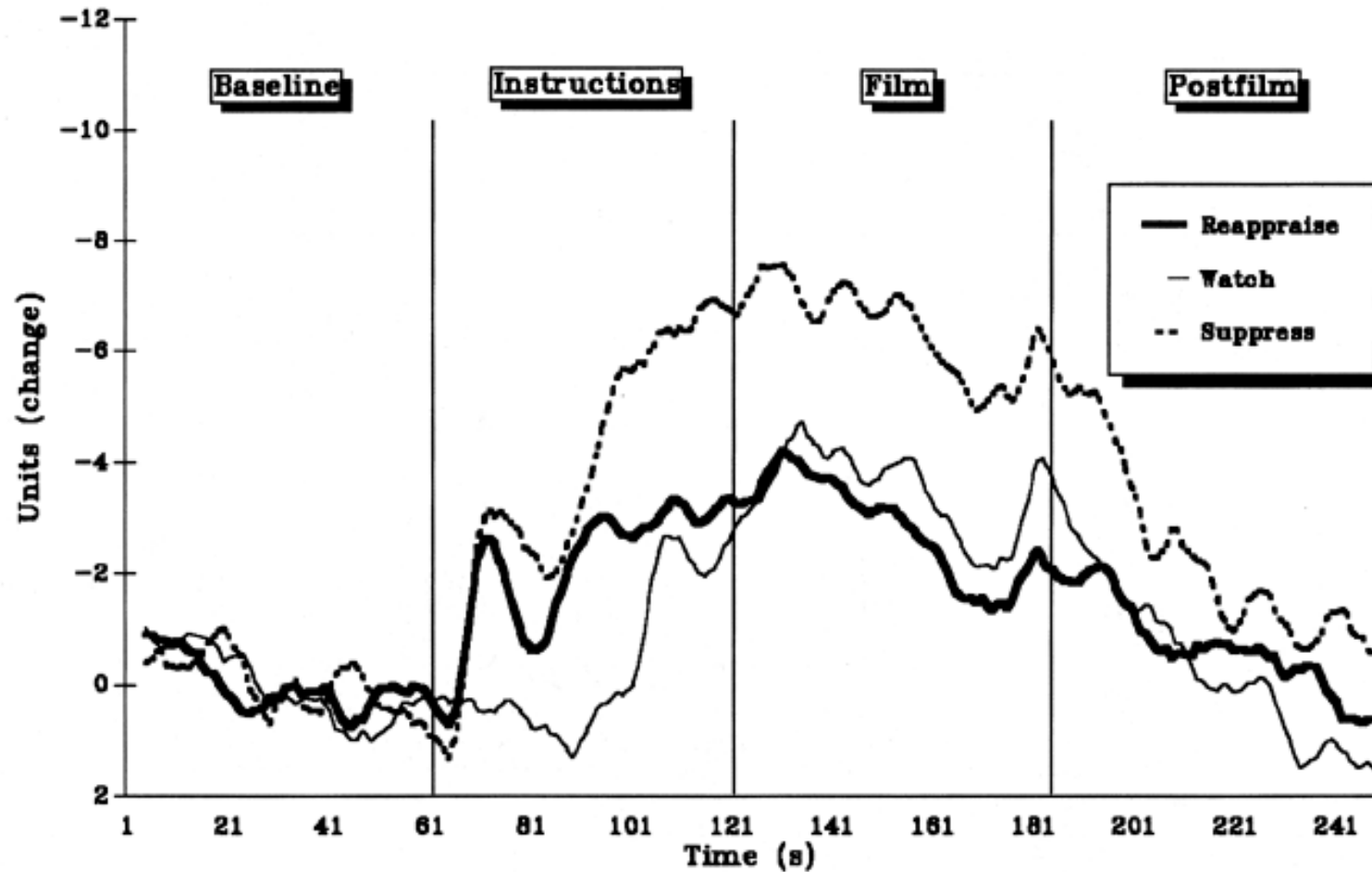


Figure 3. Mean change in finger pulse amplitude during the amputation trial for the three instructional groups. Note that the ordinate's scale is such that increased sympathetic activation is upward.

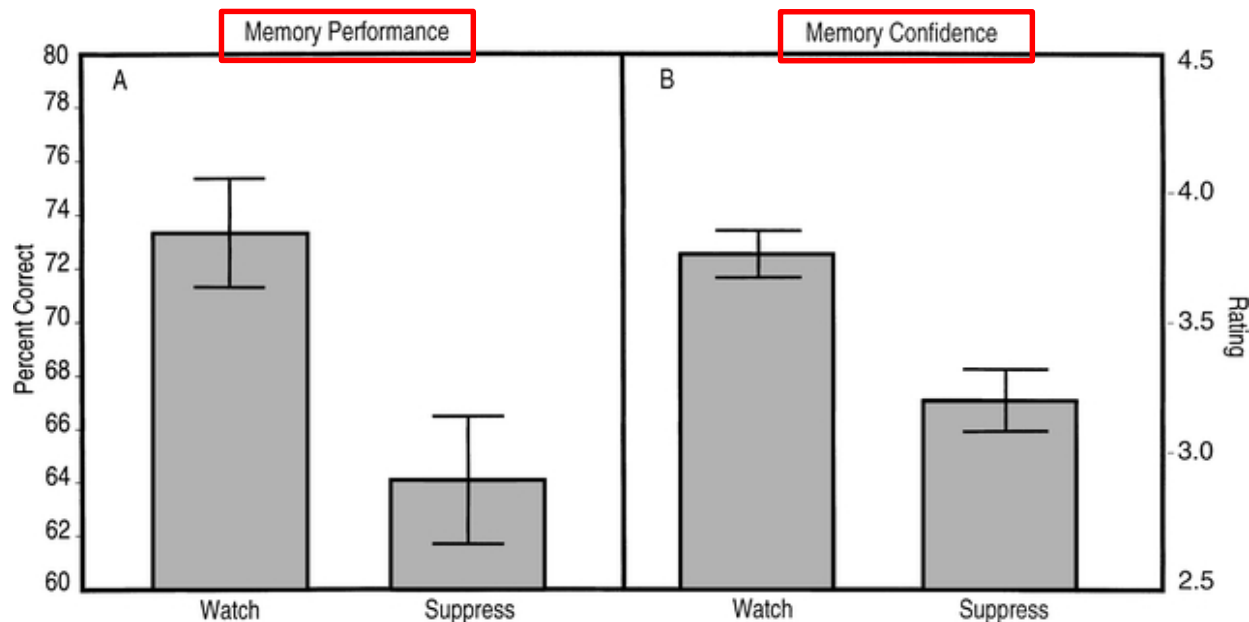
(Gross, 1998)

# Kognitive Kosten

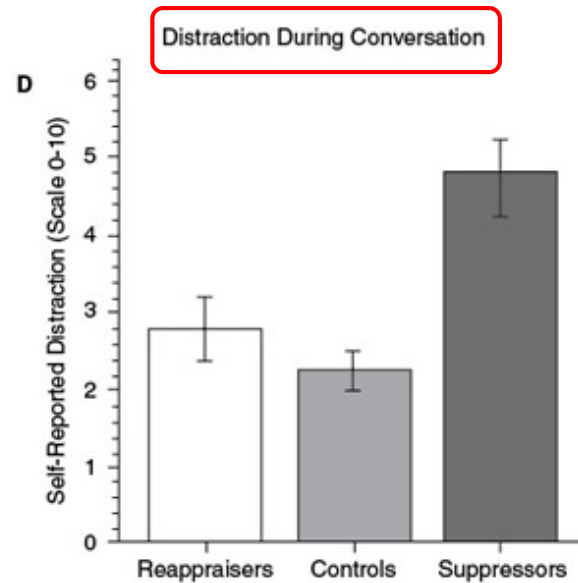
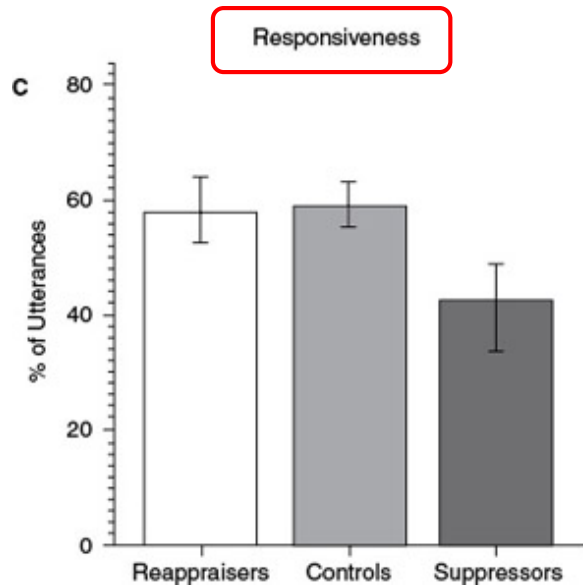
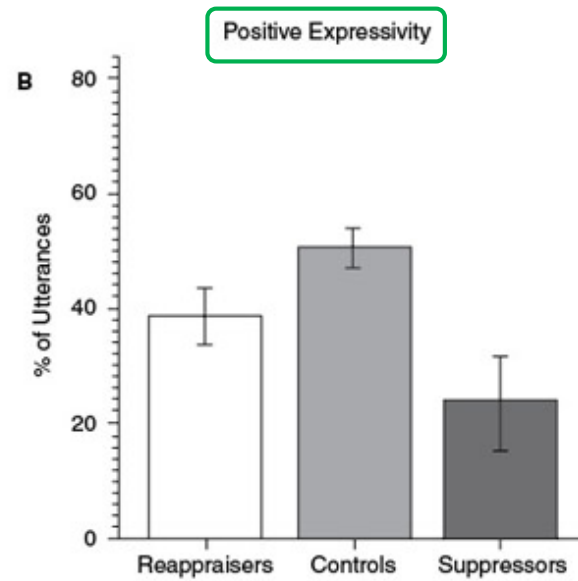
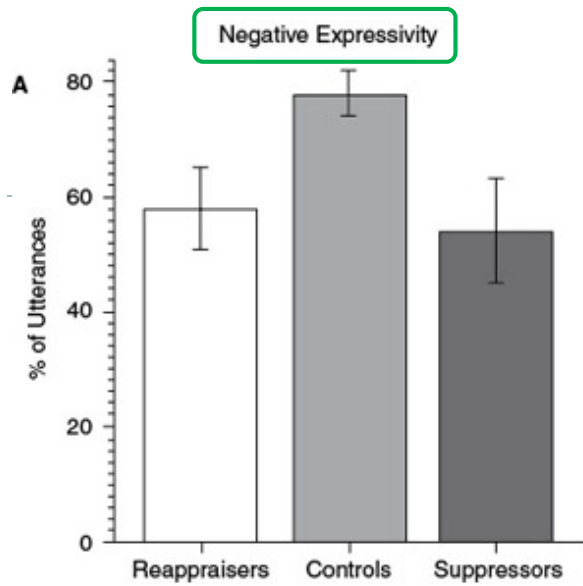
## ▶ UV: Suppression vs. keine spez. Instruktion während Film

I will show you the film clip in just a moment. Please watch and listen to it carefully. In addition, it is extremely important for the sake of this study that if you have any feelings as you watch the film clip, please try your best not to let those feelings show. In other words, as you watch the film clip, please try to behave in such a way that a person watching you would not know you are feeling anything at all. So, watch the film clip carefully, but please try to behave so that someone watching you would not know you are feeling anything at all.

## ▶ AV: Erinnerung an Filmdetails



(Richards & Gross, 2000)



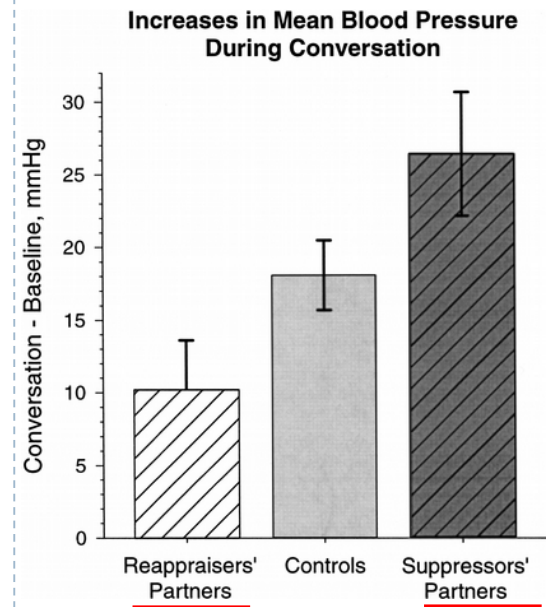
(Butler et al., 2003)

## Soziale Kosten (Butler et al., 2003)

Betrachten eines  
verstörenden Films

Im Anschluss Diskussion  
des Films mit Partnerin

Suppression vs Reappraisal  
vs keine spez. Instruktion



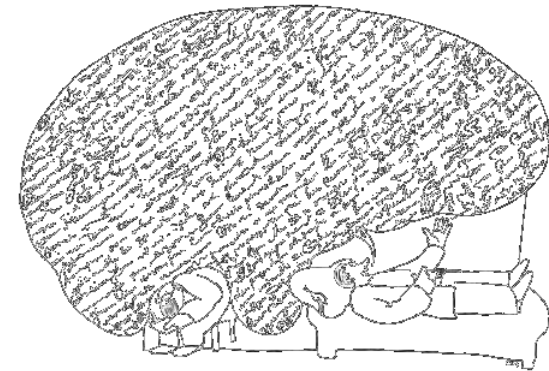
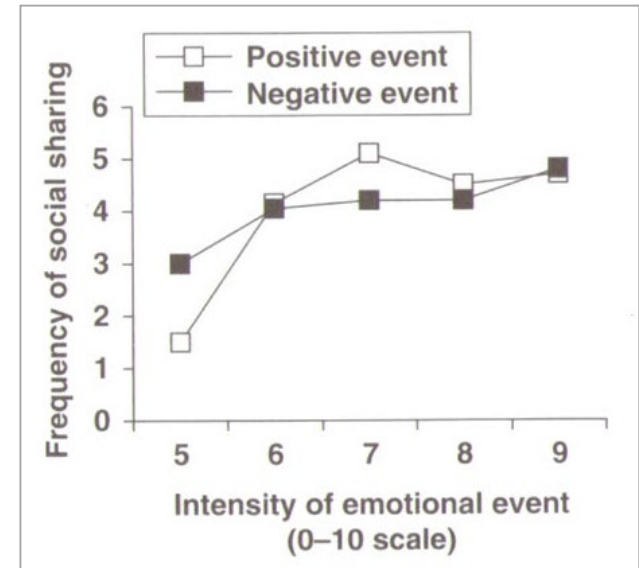
Emotion

---

# Soziales Teilen von Emotionen

# Ist geteiltes Leid, halbes Leid?

- ▶ Austausch über (belastende) emotionale Erlebnisse
  - ▶ ist generell sehr häufig und nimmt mit der Intensität des Erlebnisses zu (Rimé et al., 1998)
- ▶ Mehrheit glaubt, dass die bloße Aussprache von belastenden Erlebnissen zu einer emotionalen Verarbeitung beiträgt (Zech, 1999)
  - ▶ Stimmt das?

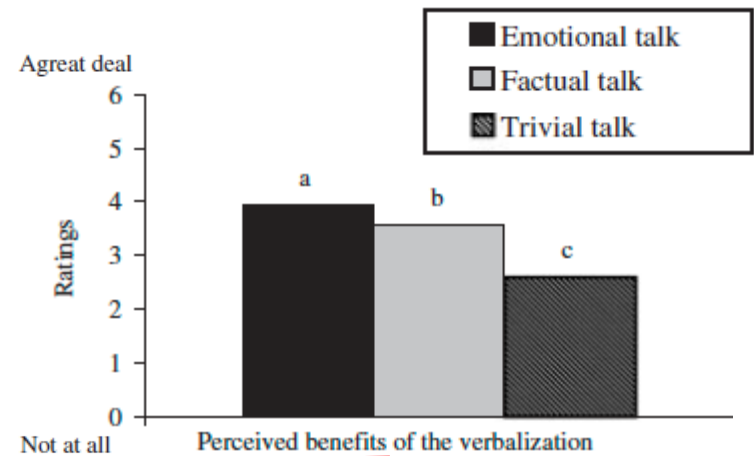


Eotion

Emotion

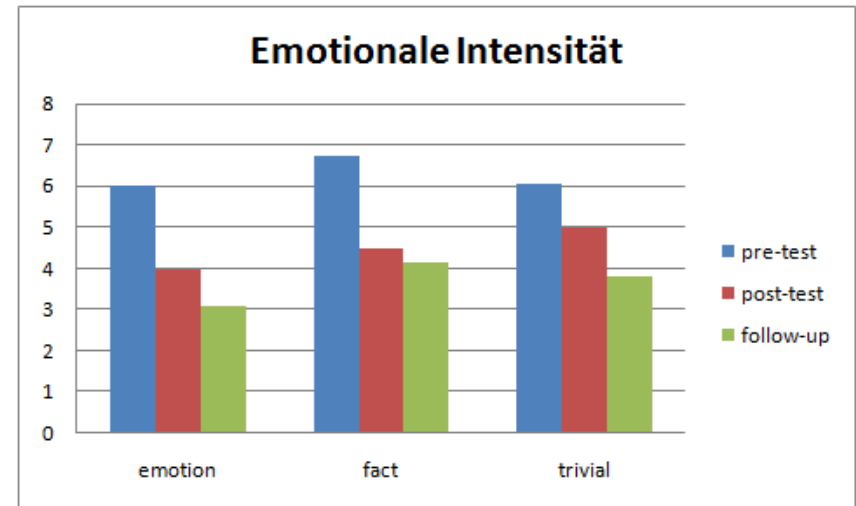
# Zech & Rimé (2005)

- ▶ Erinnerung an das negativste Lebensereignis, das noch immer bewegt
- ▶ UV: Fokus während eines Gesprächs:
  - ▶ Emotion vs Fakten (vs alltägliche Dinge)
- ▶ AV: subjektiver Nutzen des Gesprächs; eingeschätzte emotionale „Erholung“ (Emotionsrating)
  - ▶ Messzeitpunkt 1 (Baseline)
  - ▶ Gespräch über das Ereignis (20 Minuten)
  - ▶ Messzeitpunkt 2 (1 Wo, später)
  - ▶ Messzeitpunkt 3 (2 Mo. später)

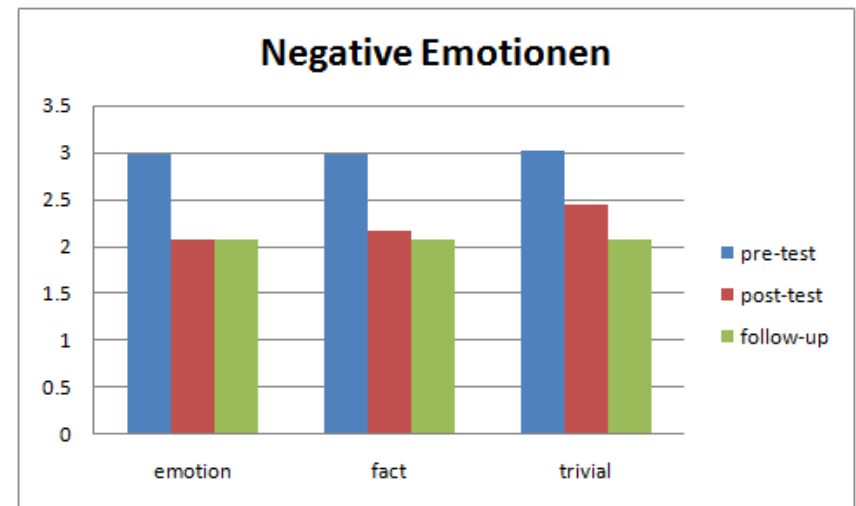


# Zech & Rimé (2005)

- ▶ starker Glaube an Nutzen
- ▶ ABER: keine Verbesserung durch emotionale Aussprache
  - ▶ emotionale Erholung ist gleich stark, egal über was geredet wurde.
- ▶ Erklärungen: Placebo-Effekt, Interaktion, Habituation
- ▶ ähnliche Effekte für „expressives Schreiben“ (Frattaroli, 2006)



Interaktion Bedingung x Zeit: n.s.



Emotion

# Let's talk about it ...

---

- ▶ Art der Gesprächsführung ist wichtig:  
„anspruchsvolle“ vs „validierende“ Gesprächsführung
- ▶ Psychol. Gesprächsführung
  - Klärung der kognitiven Grundlagen und der (latenten) motivationalen Antriebe von Gefühlen und Emotionen
  - Sensibilisierung für Unterschiede, alternative Sichtweisen, ungeprüfte Voraussetzungen, Einstellungen, Attributionsfehler ...
  - Funktionale Beziehungsgestaltung
- ▶ Psychol. Gesprächsführung muss gelernt werden!



# Vertiefende Literatur

---

- ▶ Eder & Brosch (2016), Abschnitt 7.8 (S. 212-214)
- ▶ Niedenthal & Ric (2017), Chapter 9 (S. 198-221).

# Primärliteratur

---

- Buhle, J. T., Silvers, J. A., Wager, T. D., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., Weber, J., & Ochsner, K. N. (2014). Cognitive Reappraisal of Emotion: A Meta-Analysis of Human Neuroimaging Studies. *Cerebral Cortex*, 24(11), 2981–2990.  
<https://doi.org/10.1093/cercor/bht154>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Hrsg.), *Handbook of emotion regulation*. (S. 3–24). Guilford Press.
- Lazarus, R. S., Opton Jr., E. M., Nomikos, M. S., & Rankin, N. O. (1965). The principle of short-circuiting of threat: Further evidence. *Journal of Personality*, 33(4), 622–635.

# Primärliteratur

---

- Leventhal, H., Brown, D., Shacham, S., & Engquist, G. (1979). Effects of preparatory information about sensations, threat of pain, and attention on cold pressor distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(5), 688–714. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.5.688>
- Myers, L. B., Burns, J.W., Derakshan, N., Elfant, E., Eysenck, M.W., & Phipps, S. (2008). Current issues in repressive coping and health. In A.Vingerhoets, I. Nyklíček, & J. Denollet (Hrsg.), *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues*. (S. 69–86). Springer Science + Business Media.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410–424.
- Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., & Philippot, P. (1998). Social Sharing of Emotion: New Evidence and New Questions. *European Review of Social Psychology*, 9(1), 145–189. <https://doi.org/10.1080/14792779843000072>
- Zech, E. (1999). Is it really helpful to verbalise ones emotions? *Gedrag & Gezondheid: Tijdschrift voor Psychologie en Gezondheid*, 27(1–2), 42–47.
- Zech, E., & Rimé, B. (2005). Is talking about an emotional experience helpful? Effects on emotional recovery and perceived benefits. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(4), 270–287.

*The End*

