



Wahrnehmung von Emotionen und Veränderungen im Wohlbefinden bei alten und jungen Menschen



Dr. Christina Röcke

Vortrag im Rahmen der ZfG Ringvorlesung
Wahrnehmung im Alter und des Alters
19. Februar 2014



Themen heute

- ✧ **Wie nehmen ältere und jüngere Menschen Emotionen wahr?**
- ✧ **Verändert sich das Wohlbefinden / die Lebensqualität über die Lebensspanne?**
- ✧ **Wie nehmen Menschen die Veränderungen im Wohlbefinden selbst wahr?**



Themen heute

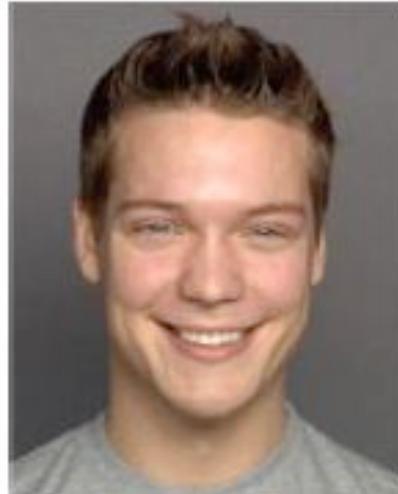
- ✧ **Wie nehmen ältere und jüngere Menschen Emotionen wahr?**
- ✧ **Verändert sich das Wohlbefinden / die Lebensqualität über die Lebensspanne?**
- ✧ **Wie nehmen Menschen die Veränderungen im Wohlbefinden selbst wahr?**



Emotionswahrnehmung im Erwachsenenalter

Altersunterschiede wurden vor allem untersucht ...

1. ... im **Erkennen** unterschiedlicher **emotionaler Gesichtsausdrücke**
2. ... im Erkennen von **Gesichtsausdrücken von gleichaltrigen Personen** oder jüngeren/älteren Personen
3. ... im **Verarbeiten und Erinnern** emotionaler Gesichtsausdrücke



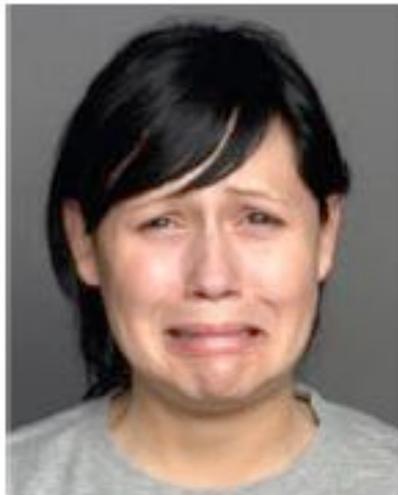
glücklich



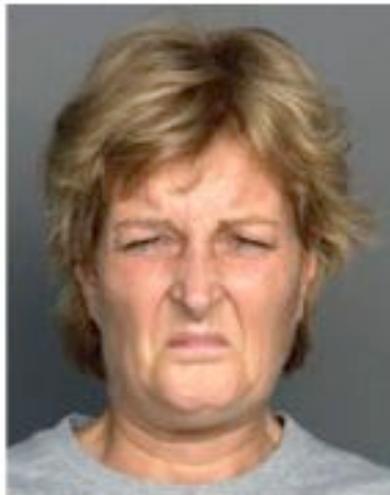
verärgert



ängstlich



traurig



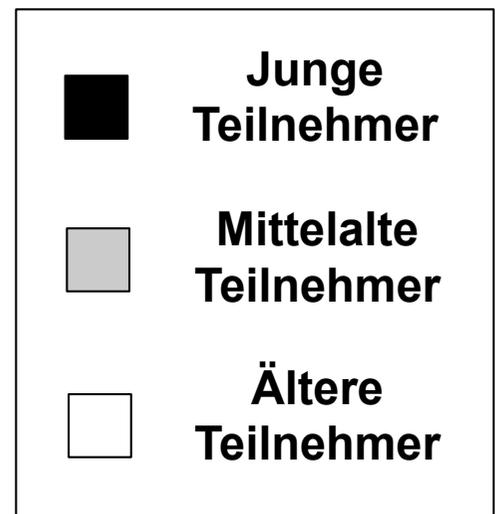
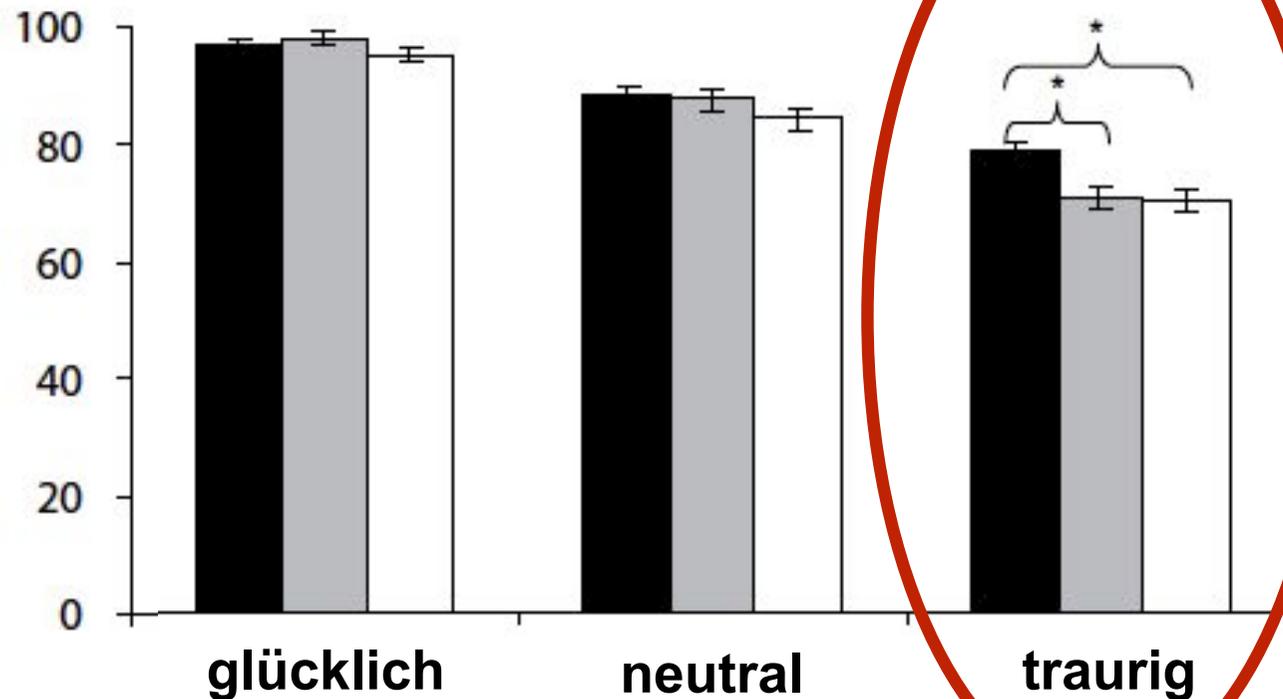
angeekelt



neutral



Ältere Erwachsene erkennen (v.a. negative) Emotionen schlechter als jüngere Erwachsene





Emotionswahrnehmung heisst Gesichtsausdrücke lesen und richtig interpretieren können

Altersunterschiede wurden vor allem untersucht ...

1. ... **im Erkennen** unterschiedlicher emotionaler Gesichtsausdrücke

Ältere Erwachsene können Emotionsausdrücke etwas schlechter als jüngere Erwachsene erkennen und interpretieren



Emotionswahrnehmung heisst Gesichtsausdrücke lesen und richtig interpretieren können

Altersunterschiede wurden vor allem untersucht ...

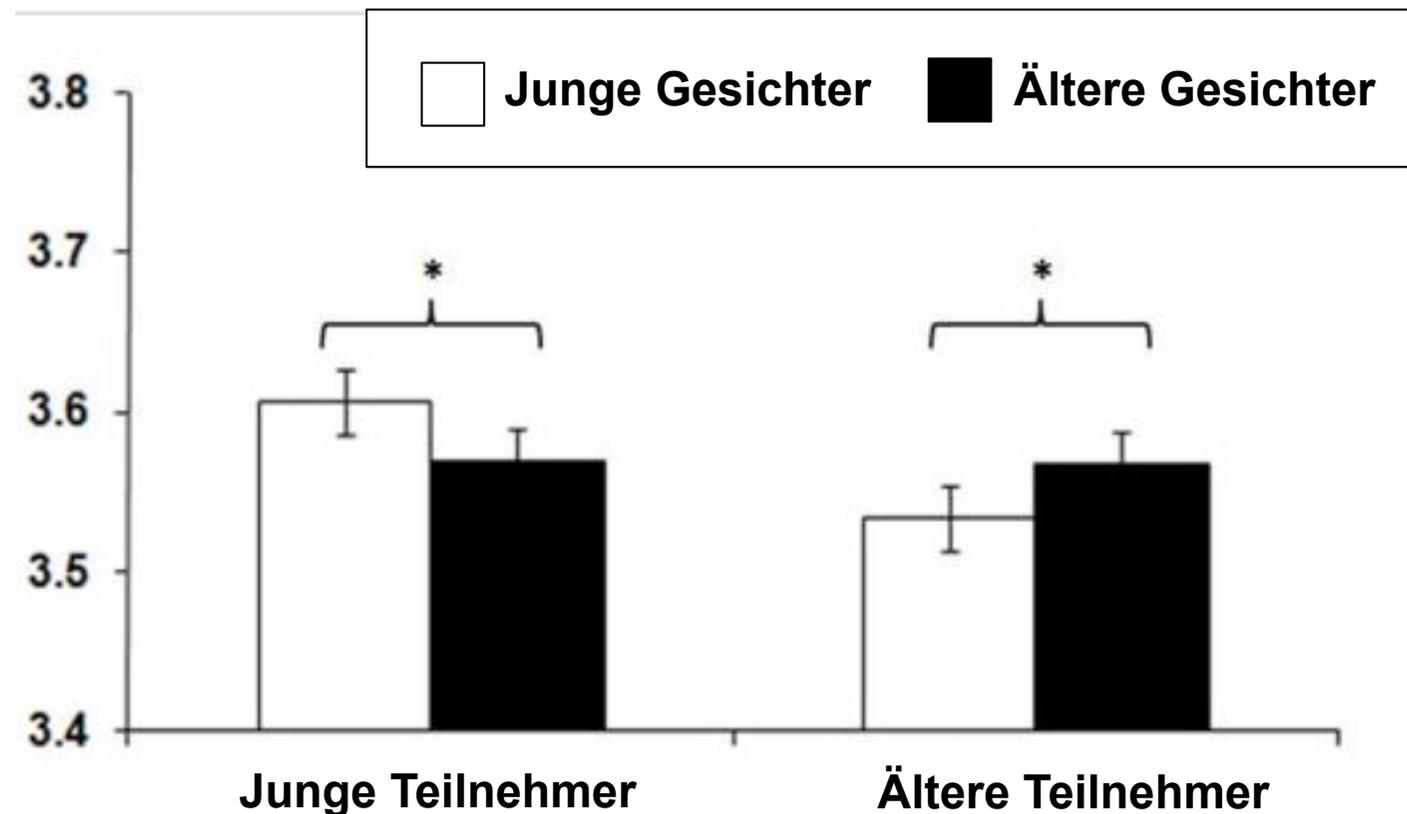
2. ... im Erkennen von **Gesichtsausdrücken von gleichaltrigen Personen** oder jüngeren/älteren Personen

Menschen können in der Regel Gesichter von gleichaltrigen Personen besser „lesen“ als von Personen einer deutlich anderen Altersgruppe



Gleichaltrigkeit ist wichtig: Junge Personen schauen sich junge Gesichter länger an, Ältere schauen sich länger Gesichter älterer Menschen an

Dauer der
Aufmerksamkeit
(Sek.)





Emotionswahrnehmung heisst Gesichtsausdrücke lesen und richtig interpretieren können

Altersunterschiede wurden vor allem untersucht ...

3. ... im **Verarbeiten und Erinnern** emotionaler
Gesichtsausdrücke

Befund I:

Menschen zeigen – unabhängig vom Alter - die Vorliebe für gleichaltrige Gesichter auch, indem sie gleichaltrige Gesichter aufmerksamer und länger anschauen und besser erinnern.



Emotionswahrnehmung heisst Gesichtsausdrücke lesen und richtig interpretieren können

Altersunterschiede wurden vor allem untersucht ...

3. ... im **Verarbeiten und Erinnern** emotionaler
Gesichtsausdrücke

Befund II:

**Ältere erinnern positive Gesichter besser als negative,
und schenken positiven Gesichtern auch grössere
Aufmerksamkeit als negativen Gesichtern.**



Themen heute

- ✧ **Wie nehmen ältere und jüngere Menschen Emotionen wahr?**
- ✧ **Verändert sich das Wohlbefinden / die Lebensqualität über die Lebensspanne?**
- ✧ **Wie nehmen Menschen die Veränderungen im Wohlbefinden selbst wahr?**



Universität
Zürich ^{UZH}

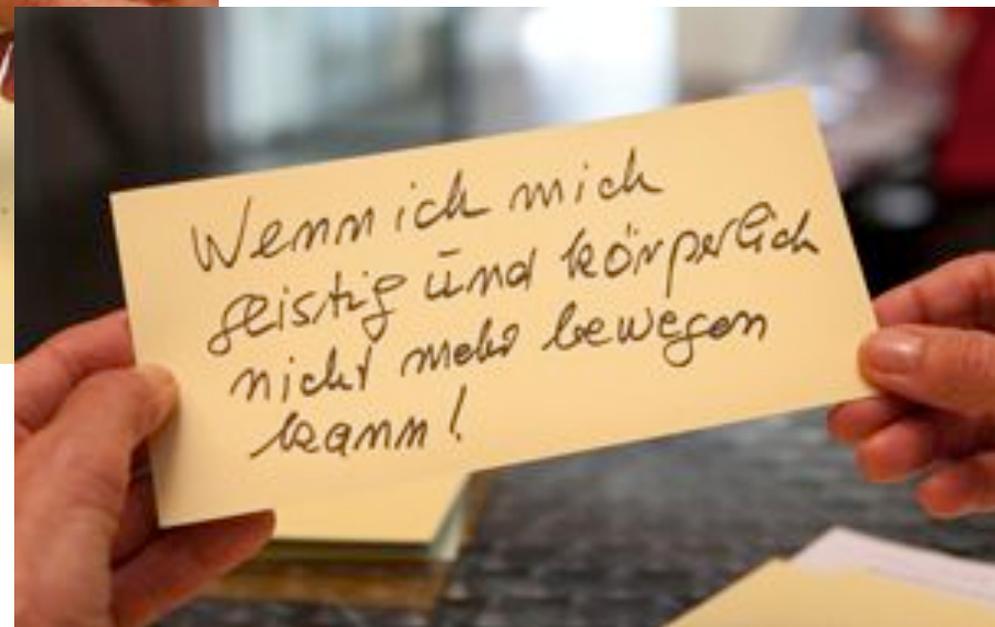
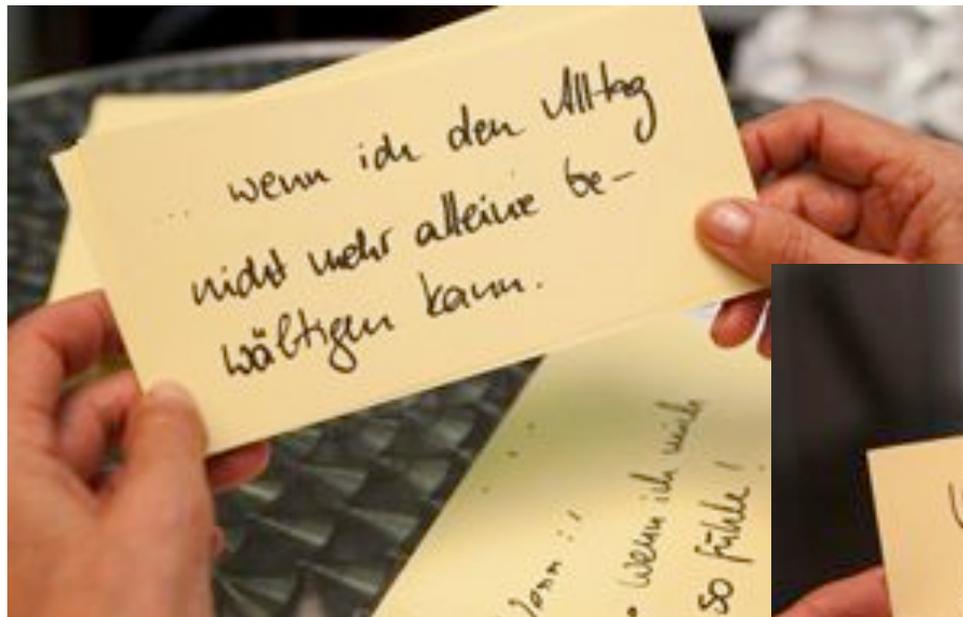
Kompetenzzentrum für Plastizität im Alter (INAPIC) & UFSP Dynamik Gesunden Alterns

Was ist Wohlbefinden & Lebensqualität?





Wichtige Zutaten für Wohlbefinden und Lebensqualität: Gesundheit und Selbständigkeit



Lebensqualität

Soziale
Gerechtigkeit

Einkommen

Politische
Freiheit

Rechts-
sicherheit

Gesundheitsbezogene Lebensqualität

Psychisches
Wohlbefinden



Körperliches
Wohlbefinden

Soziale
Interaktionen



Funktionalität
im Alltag



Wohlbefinden und Lebensqualität im Alter

- Subjektives Wohlbefinden → Kernmerkmal subjektiver Lebensqualität und erfolgreiches Altern

(z.B. Baltes & Baltes, 1990; Gerstorf et al., 2007; Rowe & Kahn, 1997; Ryff, 1989)



Subjektives Wohlbefinden: Verschiedene Dimensionen

KOGNITIVE BEURTEILUNG

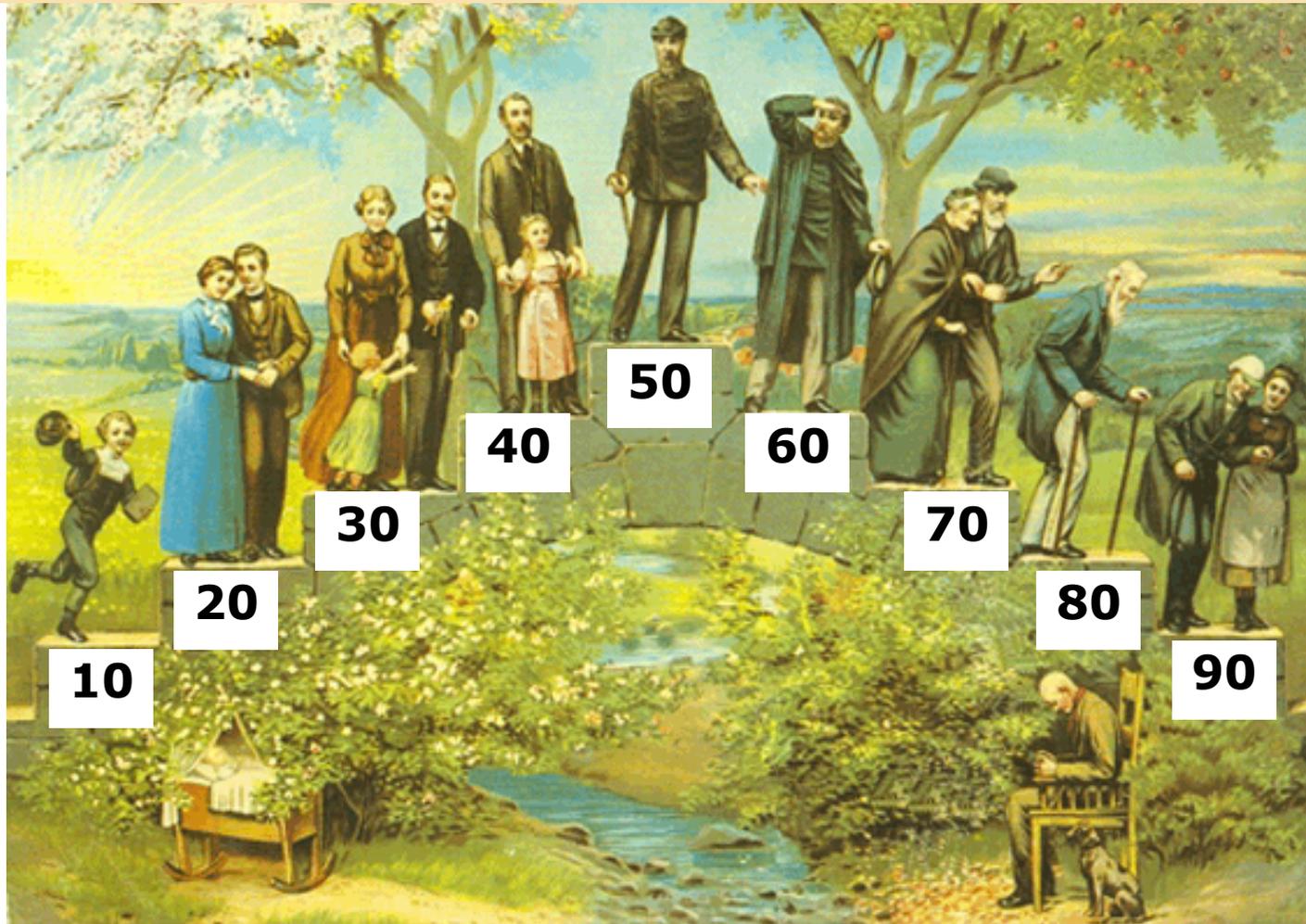
Rationale
Entscheidungen /
Vergleiche im Bezug auf
**Zufriedenheit mit
Leben allgemein / mit
bestimmten
Lebensbereichen**

POSITIVER AFFEKT
Gefühle von Freude,
Glück, Interesse, etc.

NEGATIVER AFFEKT
Gefühle von Angst, Stress,
Traurigkeit, Ärger, etc.



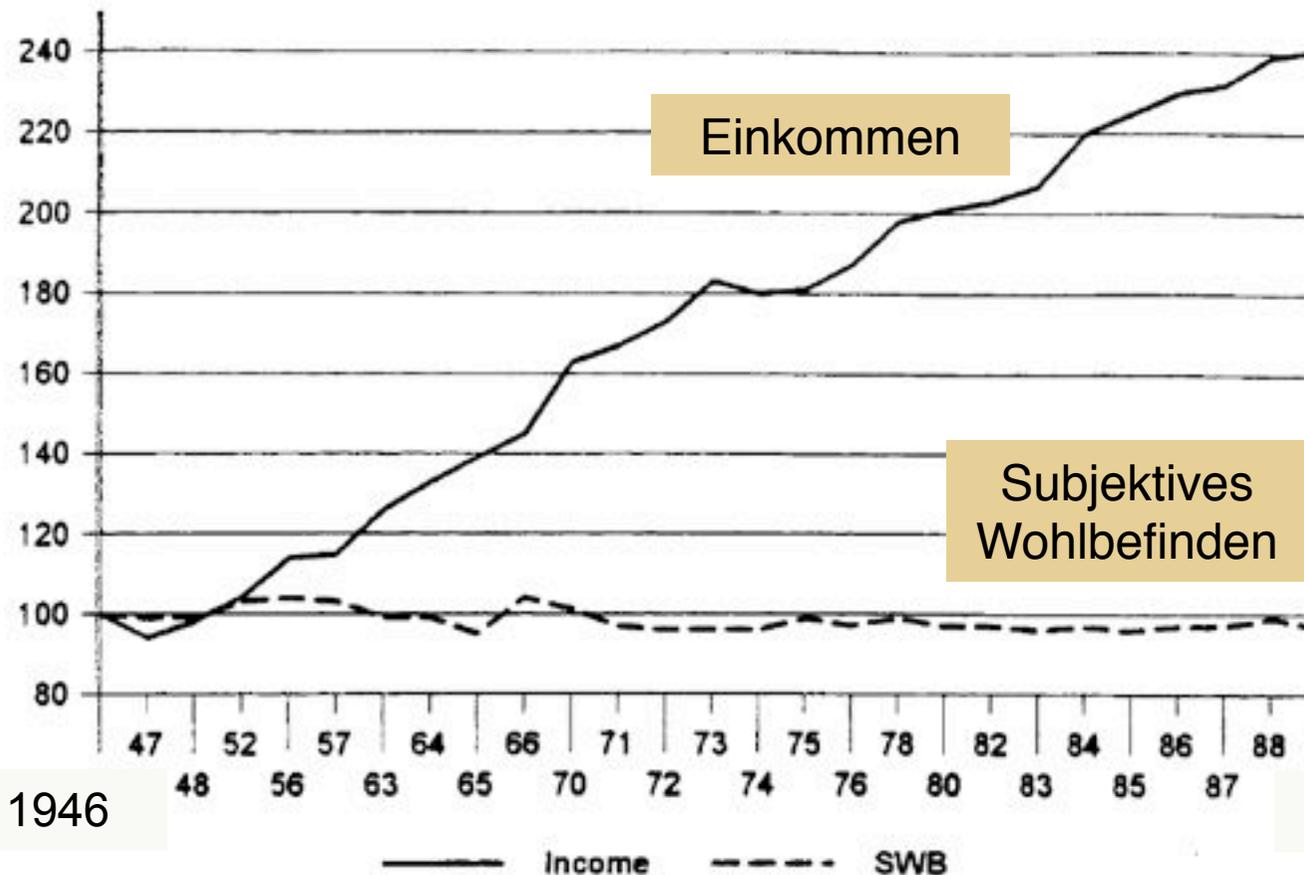
Historische Darstellung des Lebensverlaufs



Die Stufen des menschlichen Lebens
(vermutlich Frankfurt oder Dresden, um 1890)

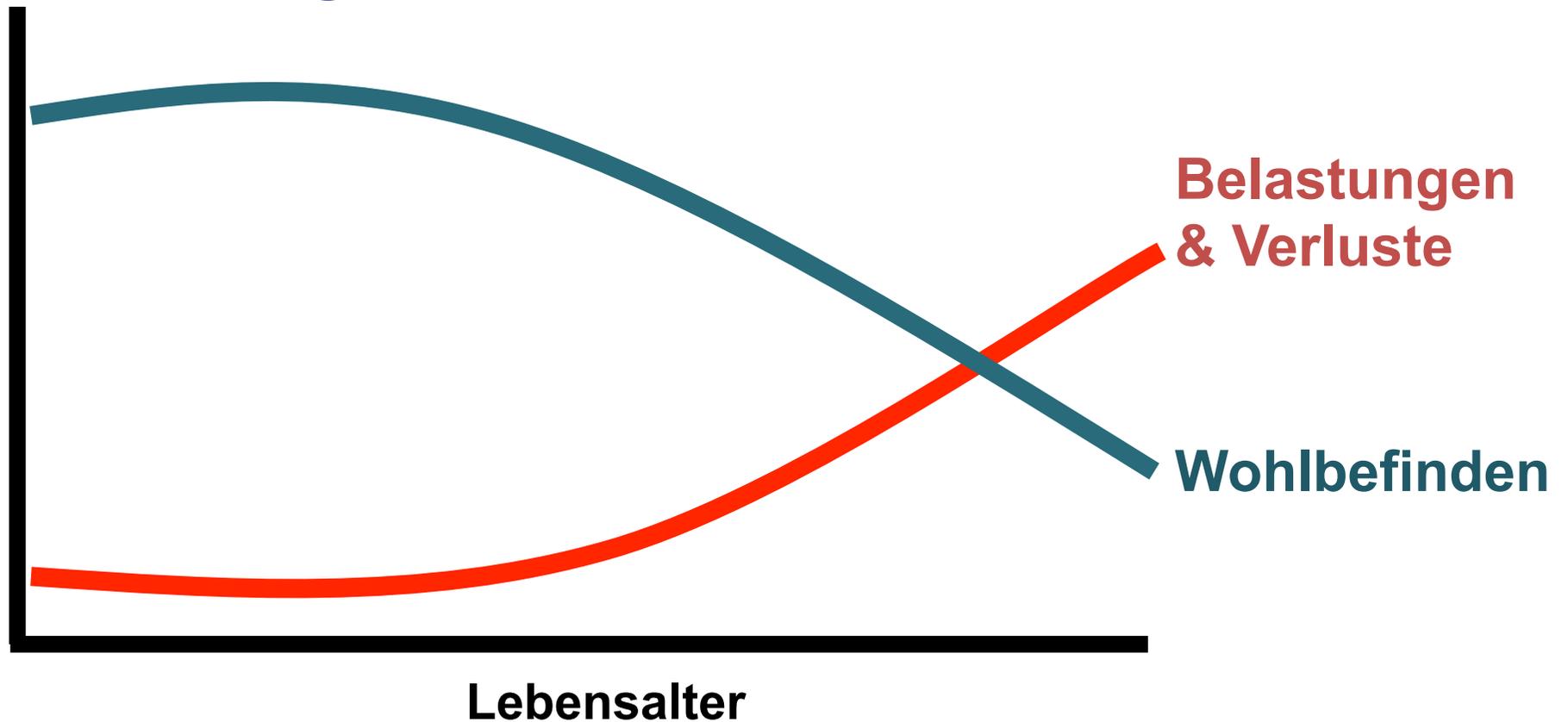


Das Wohlbefindens-Paradox I: Objektive Ressourcen (z.B. Alter) und subjektives Wohlbefinden hängen kaum zusammen



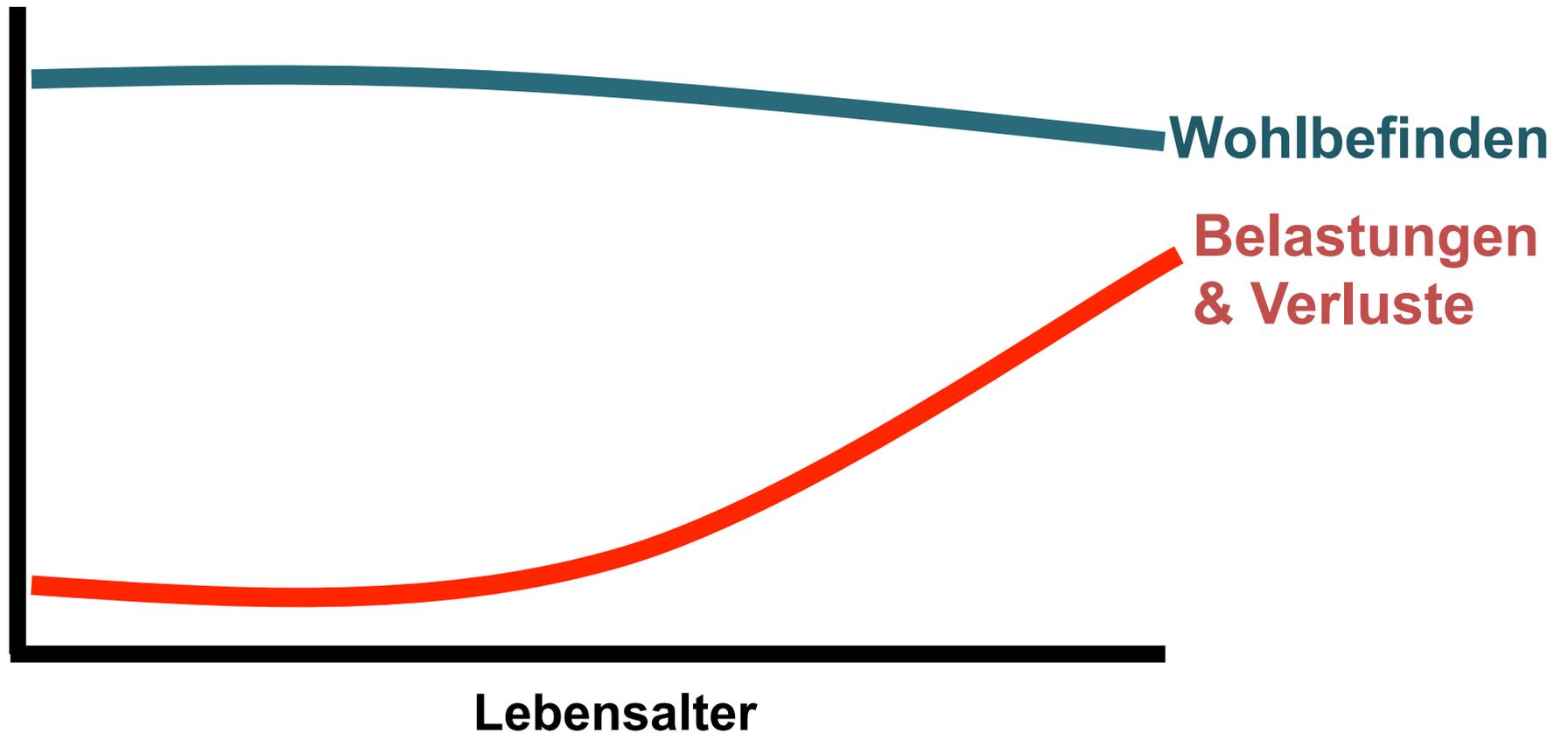


THEORETISCHE ERWARTUNG: Belastungen und Wohlbefinden im Alter



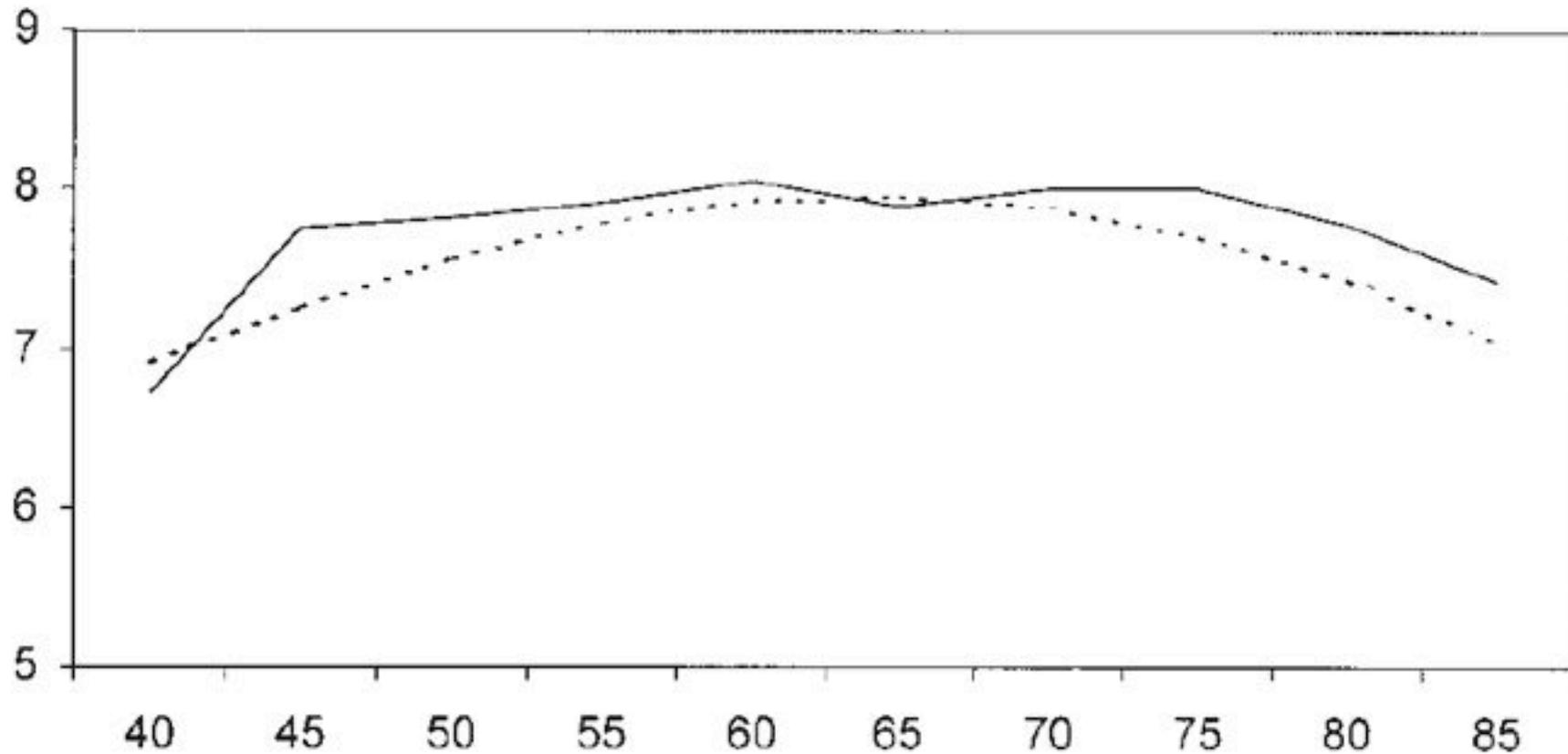


BEFUND: Das "Wohlbefindens-Paradox" im Alter





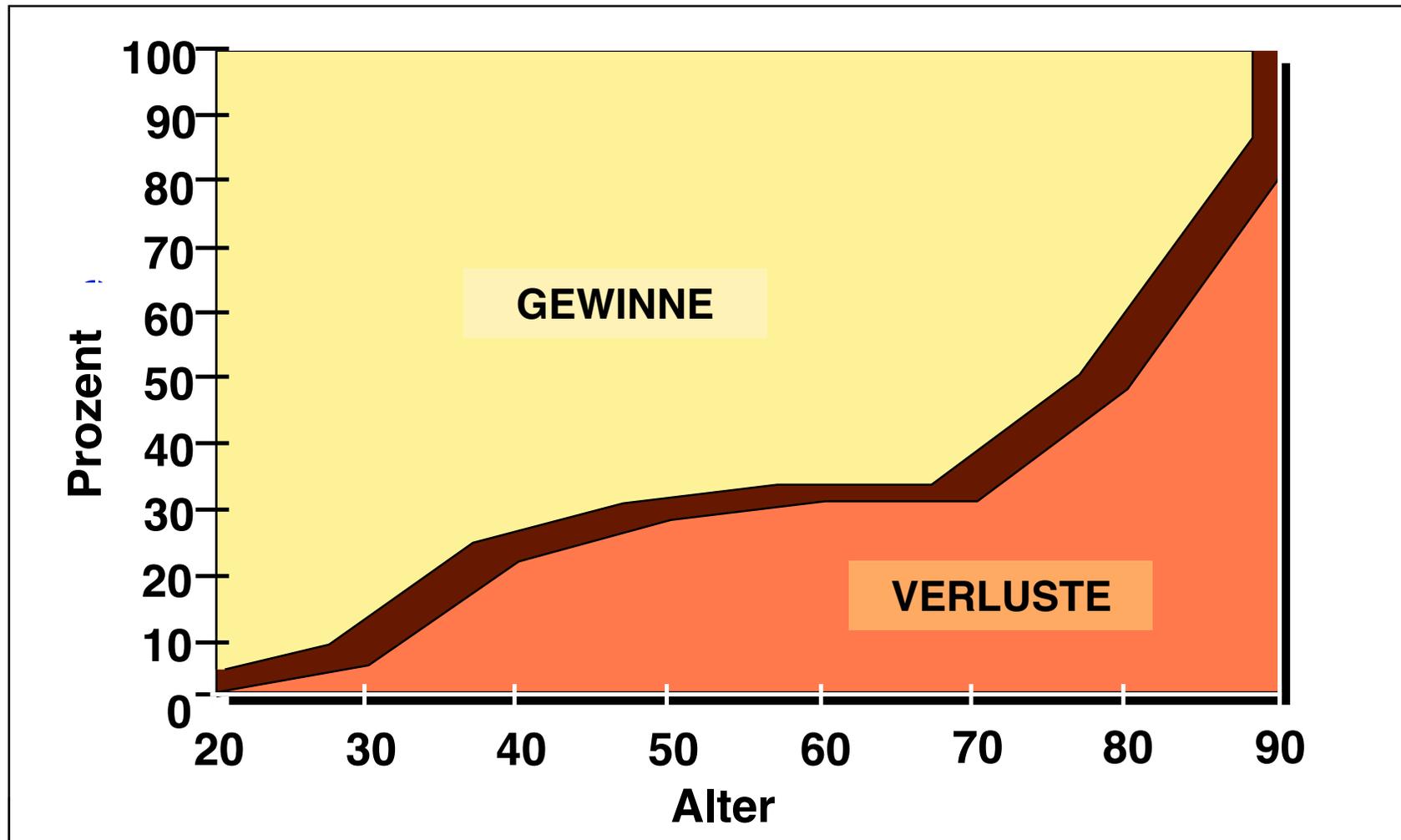
Das Wohlbefindens-Paradox: Lebenszufriedenheit bleibt bis ins höhere Alter hoch und relativ stabil



Lebenszufriedenheit nach Lebensalter



Gewinne und Verluste über die Lebensspanne





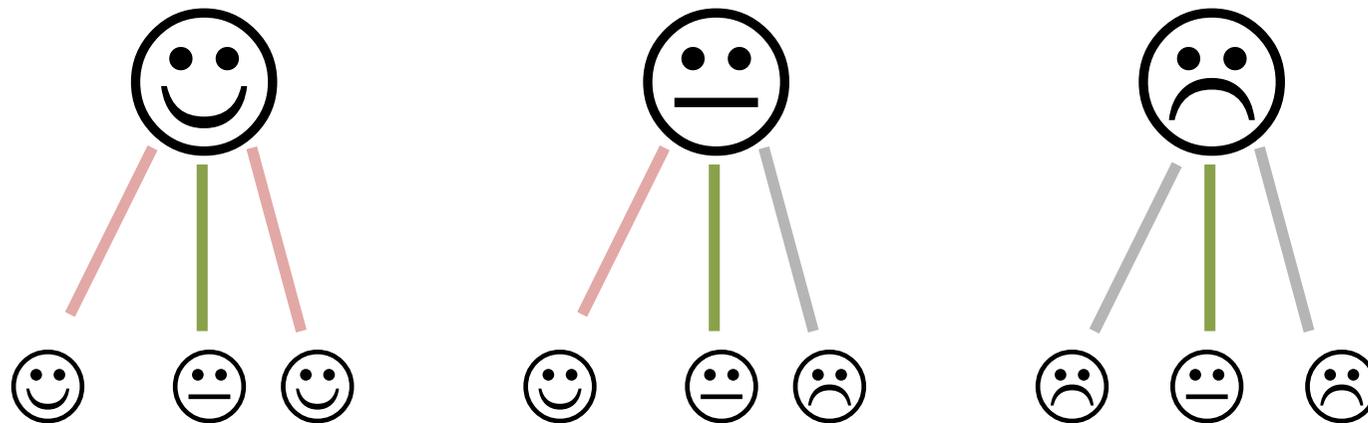
Jenseits von stabilen Merkmalen und langfristiger Betrachtung:

Wie gestaltet sich unser Wohlbefinden im Alltag?

Emotionales Wohlbefinden = stabil & dynamisch:

- Manche Personen sind glücklicher als andere Personen
- Manche Momente / Tage sind glücklicher als andere Momente / Tage

Personen

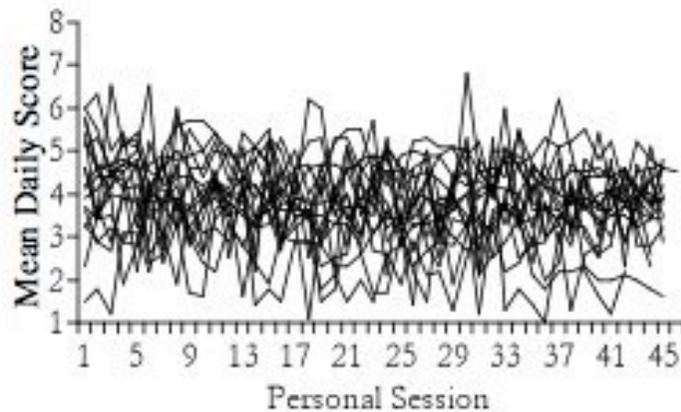


**Momente /
Tage**

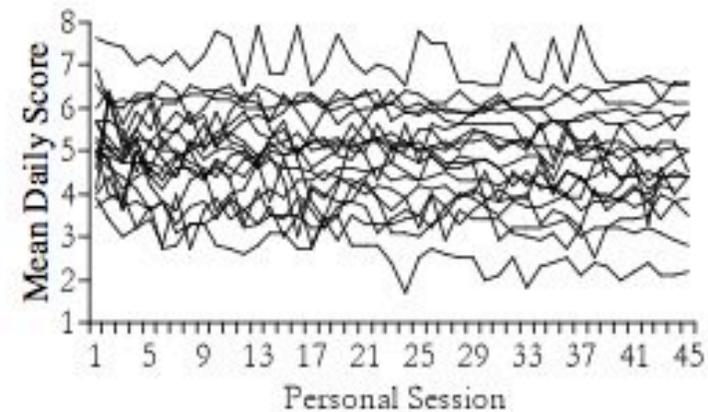


Positive Stimmung über 45 Tage

JUNGE

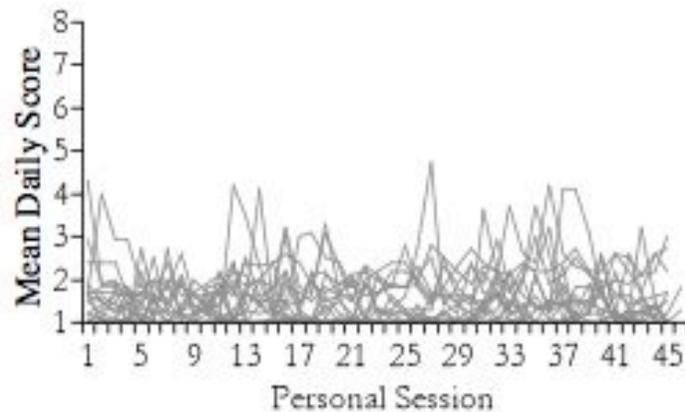


ÄLTERE

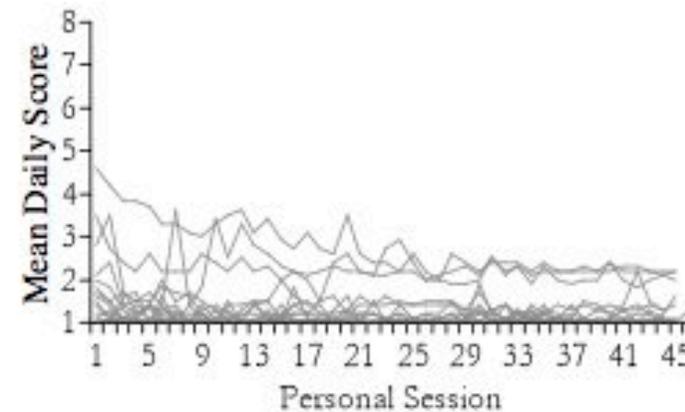


Negative Stimmung über 45 Tage

JUNGE



ÄLTERE





Universität
Zürich^{UZH}

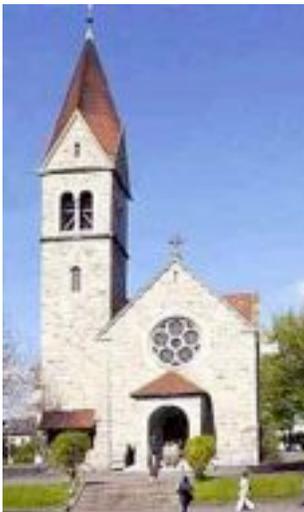
Kompetenzzentrum für Plastizität im Alter (INAPIC) & UFSP Dynamik Gesunden Alterns

Mehrsäulenmodell der Lebensqualität im Alter (Martin & Kliegel, 2010)

Ressourcen Beispiele:

Familie und Freunde, Ausbildung, Wohnen und Freizeit, Umgang mit Problemen, geistige und körperliche Gesundheit, Unabhängigkeit im Lebensalltag

Individuelle Lebensqualität





Mehrsäulenmodell der Lebensqualität: **Was passiert, wenn man einzelne Ressourcen verliert?**

Verluste in einzelnen Lebensbereichen führen nicht zwingend zu einer Verringerung der Lebensqualität

Individuelle Lebensqualität





Wenn einzelne Ressourcen verloren gehen...Was dann?

Strategie 1: Ersatz von Ressourcen...



Individuelle Lebensqualität

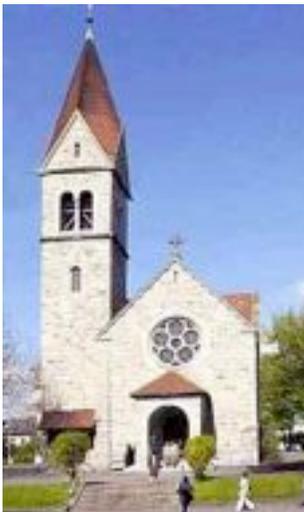




Wenn einzelne Ressourcen verloren gehen... Was dann?

Strategie 2: Spezialisierung auf bestimmte Ressourcen.

Individuelle Lebensqualität

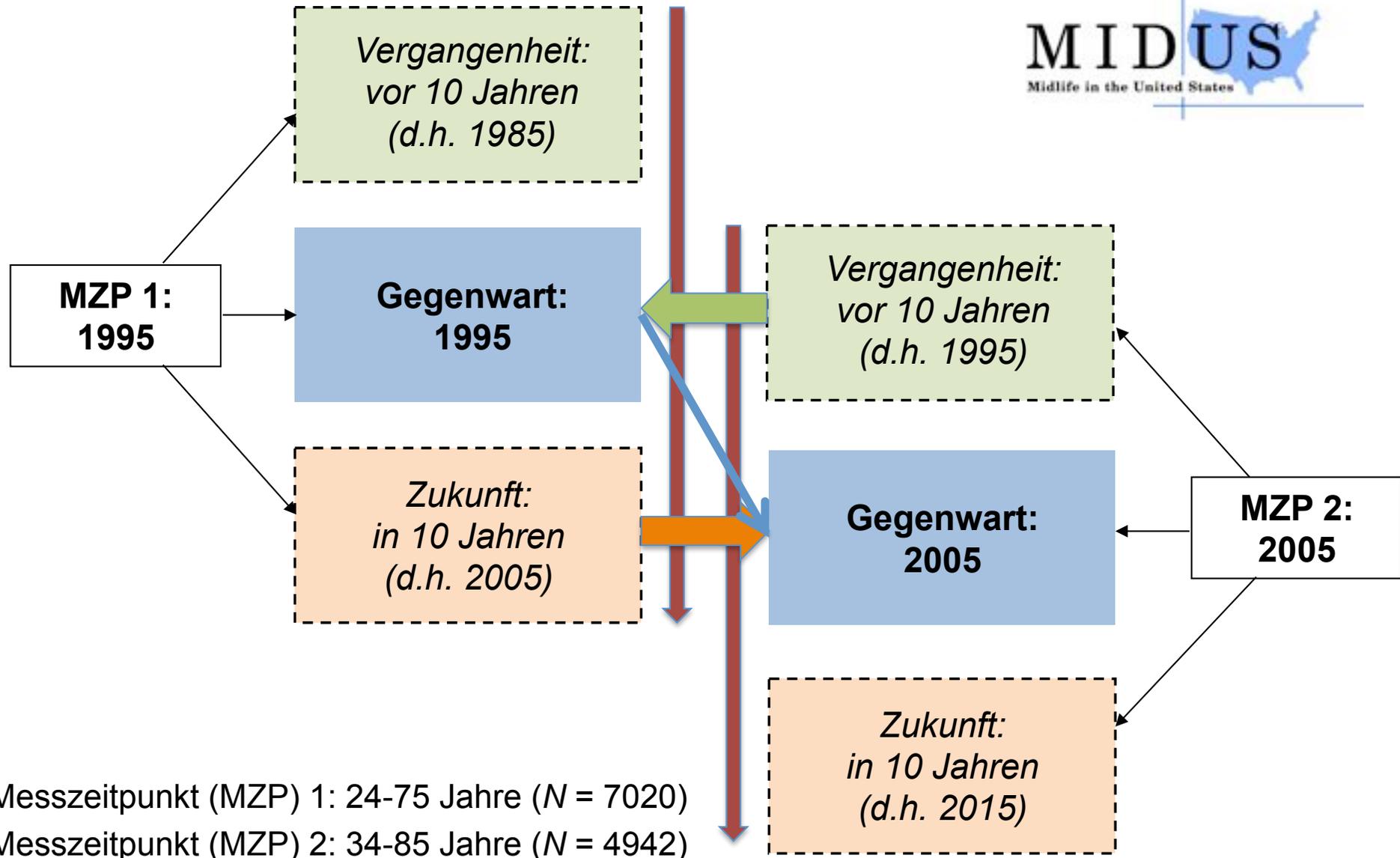




Themen heute

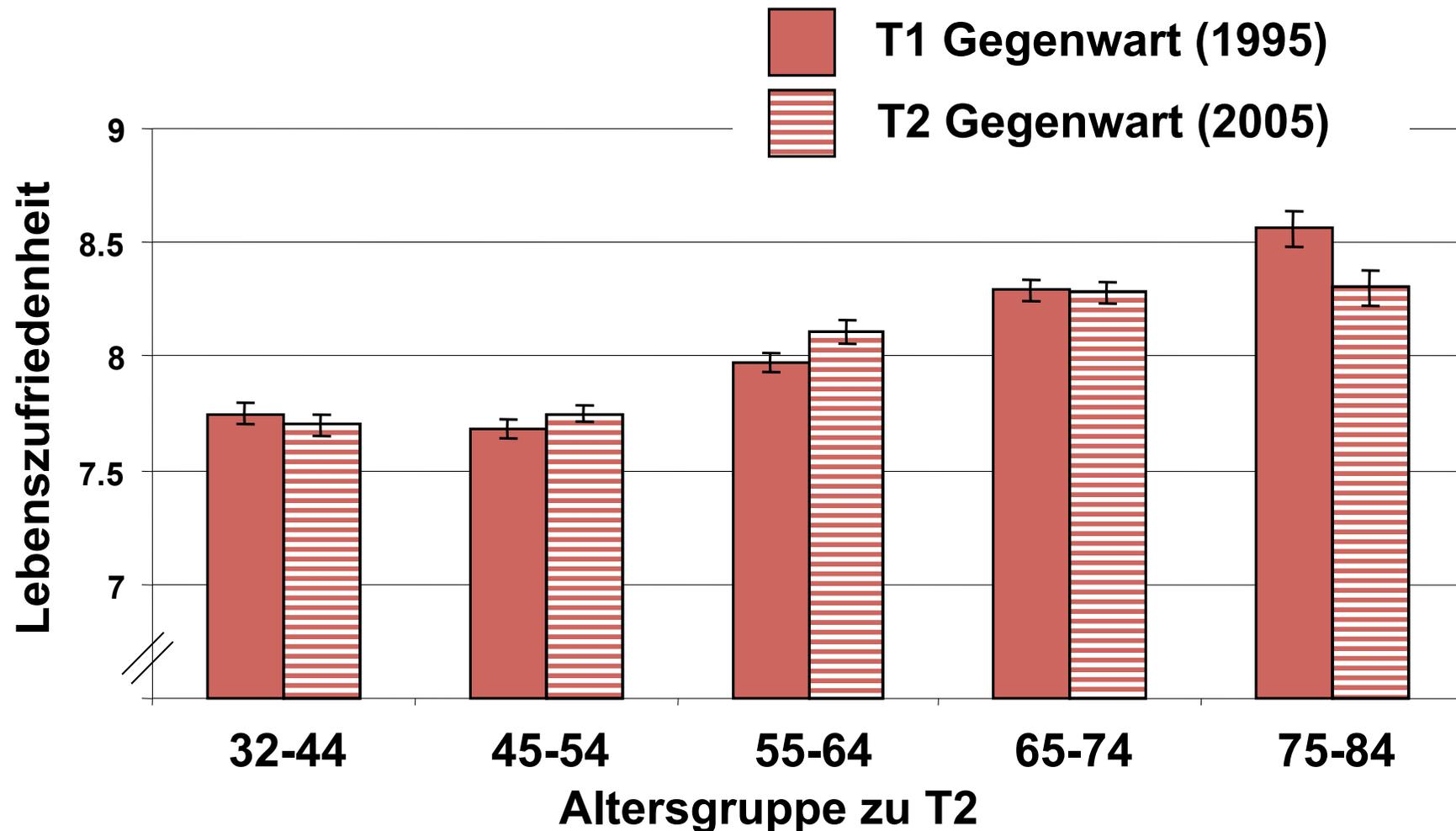
- ✧ **Wie nehmen ältere und jüngere Menschen Emotionen wahr?**
- ✧ **Verändert sich das Wohlbefinden / die Lebensqualität über die Lebensspanne?**
- ✧ **Wie nehmen Menschen die Veränderungen im Wohlbefinden selbst wahr?**

Wahrgenommene Veränderung in Lebenszufriedenheit: Untersuchung über 10 Jahre in den USA





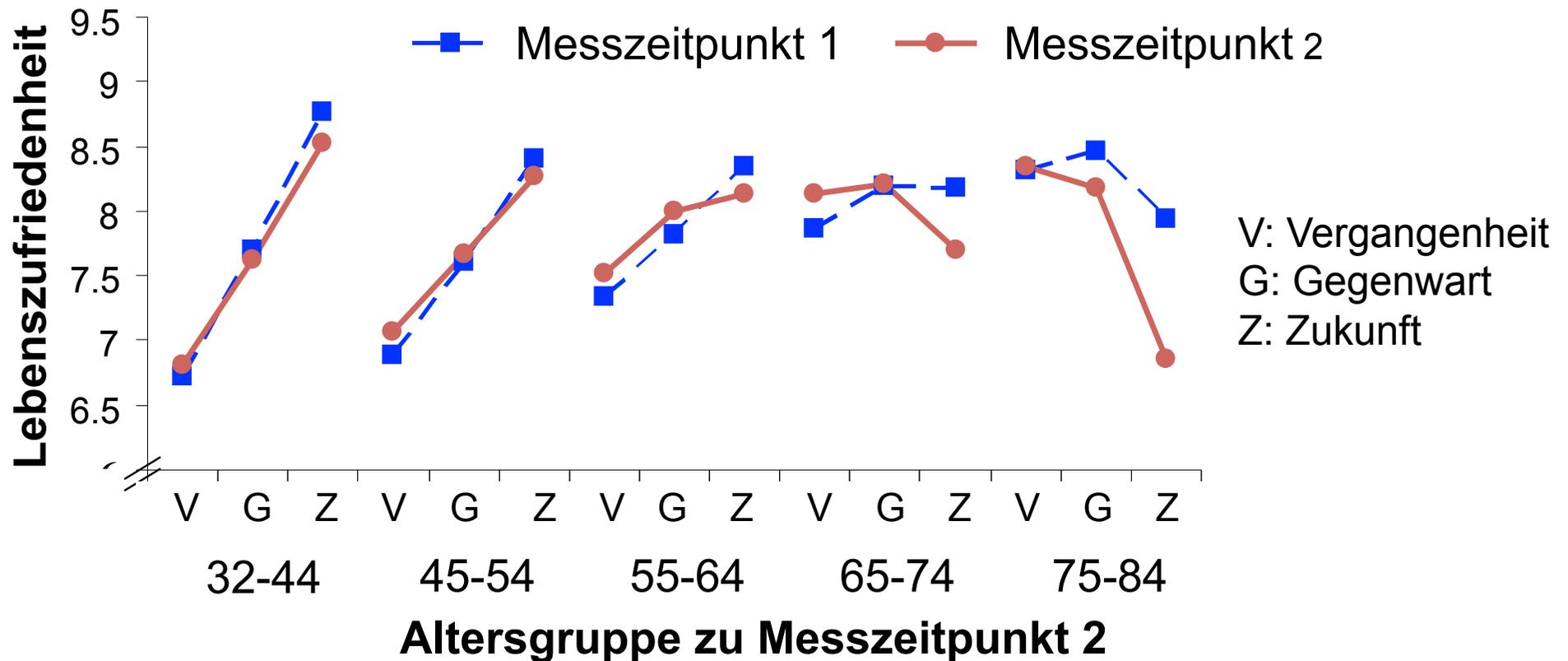
Keine signifikante Veränderung in der gegenwärtigen Lebenszufriedenheit über 10 Jahre





Wie zufrieden werde ich sein – und wie zufrieden war ich früher?

Optimismus bei Jüngeren, Pessimismus für die Zukunft bei Älteren





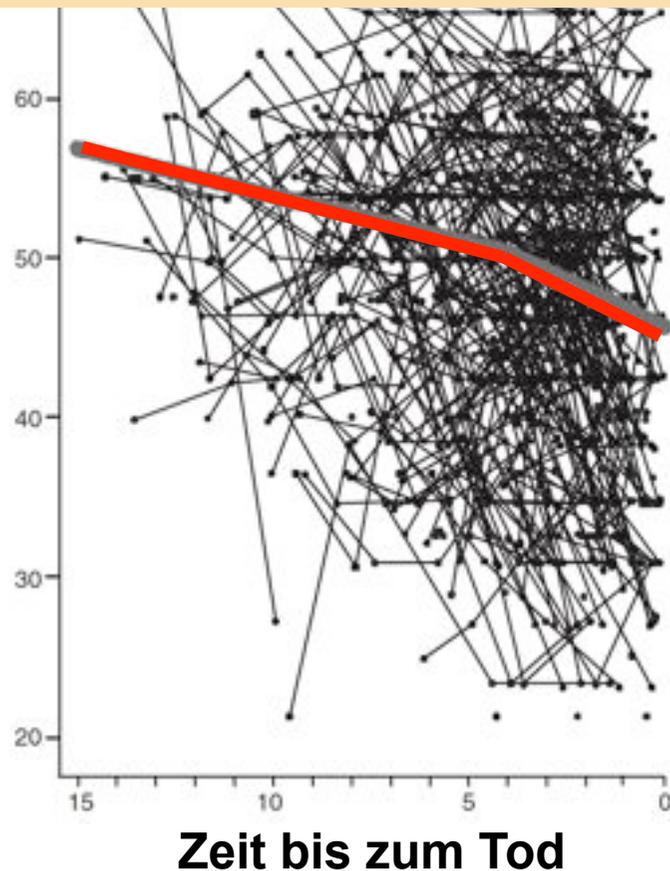
Themen heute

- ✧ **Wie nehmen ältere und jüngere Menschen Emotionen wahr?**
- ✧ **Verändert sich das Wohlbefinden / die Lebensqualität über die Lebensspanne?**
- ✧ **Wie nehmen Menschen die Veränderungen im Wohlbefinden selbst wahr?**



Grenzen auch für das Erleben von Wohlbefinden: Hohes Alter, Nähe zum Tod

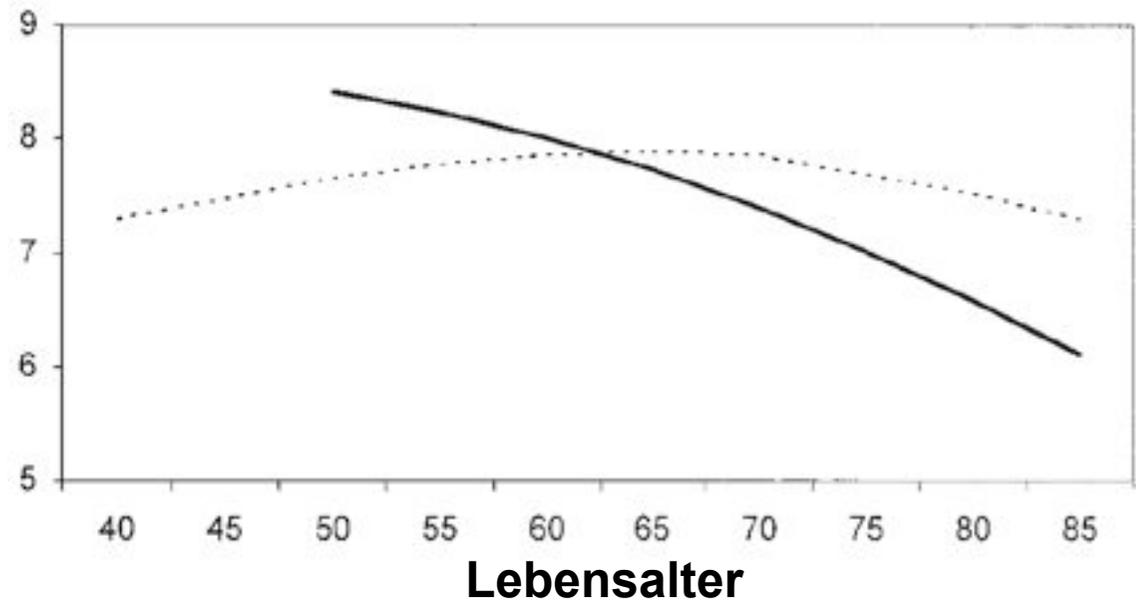
Verlauf von Lebenszufriedenheit
ab 15 Jahre vor dem Tod



Lebenszufriedenheit von Personen,

— die innerhalb 1 Jahres verstarben

... die nicht innerhalb 1 Jahres verstarben





Prozesse erfolgreicher Lebensgestaltung

Der 80jährige Arthur Rubinstein, wurde oft gefragt, wie er es schaffe, sein hohes Niveau als Konzertpianist zu halten.

Seine Antworten spiegeln wichtige Strategien der Lebensgestaltung wider:

- Er **verringerte** sein **Repertoire** – **Auswahl** → **Mut zur Lücke**
- Er **übte** diese Stücke **öfter** als früher – **Optimierung** → **in einzelne Bereiche mehr Anstrengung investieren**
- Weil er die ausgewählten Stücke nicht mehr so schnell wie früher spielen konnte, **verlangsamte er vor besonders schnellen Passagen das Tempo**. Im Kontrast erschienen diese Passagen dann wieder ausreichend schnell – **Kompensation** → **Verluste ausgleichen/Vergleichsmaßstäbe anpassen**.



**Universität
Zürich** ^{UZH}

Kompetenzzentrum für Plastizität im Alter (INAPIC) & UFSP Dynamik Gesunden Alterns



Merci für Ihre Aufmerksamkeit!