

EMOTIONSREGULATION UND WOHLBEFINDEN: EINE LEBENSSPANNENPERSPEKTIVE

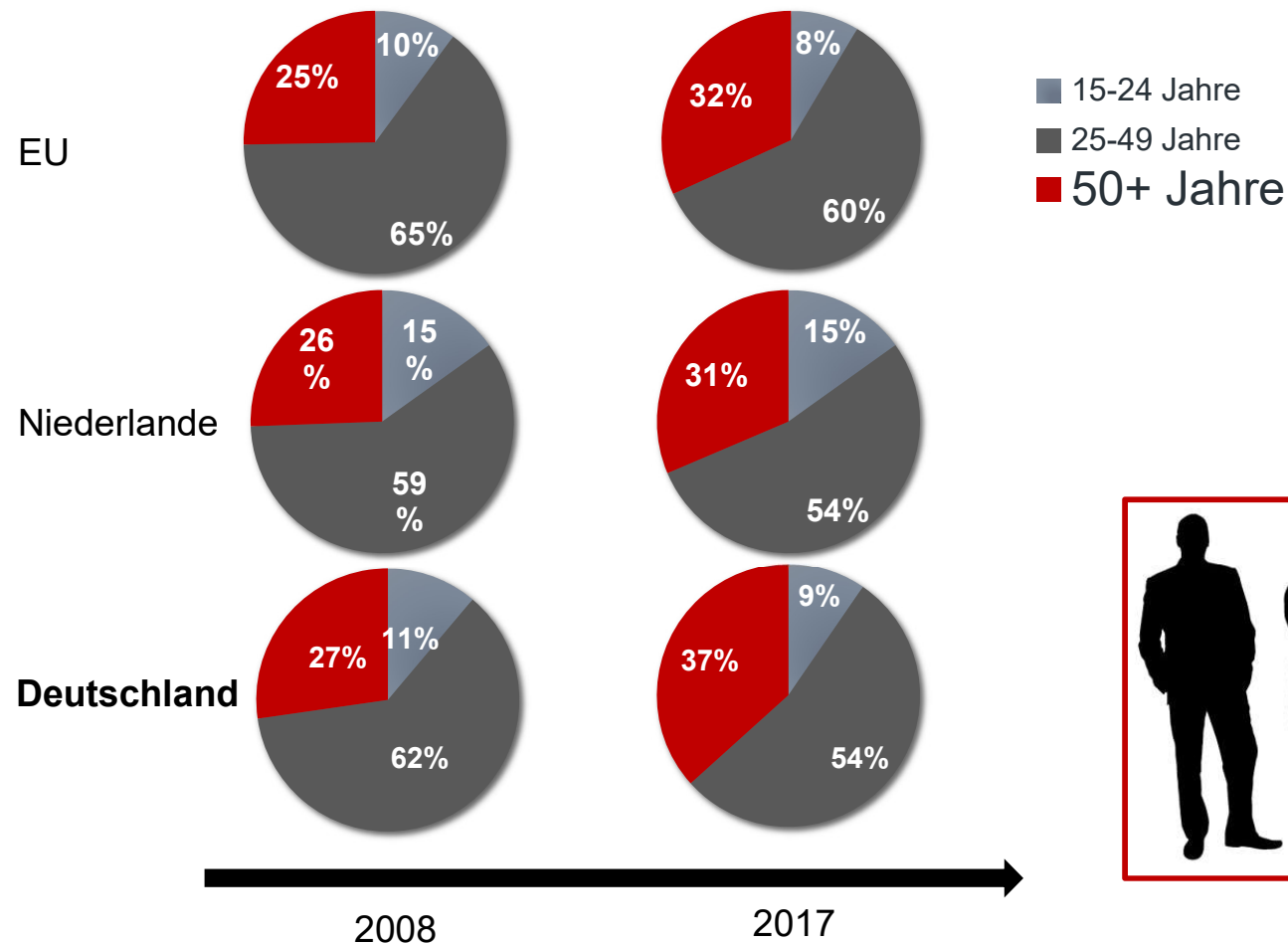
Susanne Scheibe, Universität Groningen

Werkstatt-Symposium Spannungsfeld Mensch
und Emotionen im Arbeitskontext
Dresden, 15. Juli 2018




**university of
groningen**

Demographischer Wandel im Arbeitskontext



Quelle: Eurostats, 2018



Welche Auswirkungen hat die *emotionale* Entwicklung im Erwachsenenalter auf Personen im Arbeitskontext?

Was ältere Beschäftigte sagen ...

Ich habe heute mehr
Verständnis dafür, was
Menschen brauchen ... Ich will
immer noch einen guten Job
machen, und diese Dinge
helfen mir dabei.
(ICT Mitarbeiter, männlich, UK)

Wir haben gelernt,
unterstützend,
verständnisvoll und
tolerant gegenüber
Anderen zu sein.
*(Beschäftigte im
Gesundheitssektor, weiblich,
Bulgarien)*

Ältere Arbeitnehmer sind
geduldiger,
verantwortungsbewusster
und disziplinierter.
*(Beschäftigte im
Gesundheitssektor, weiblich,
Bulgarien)*

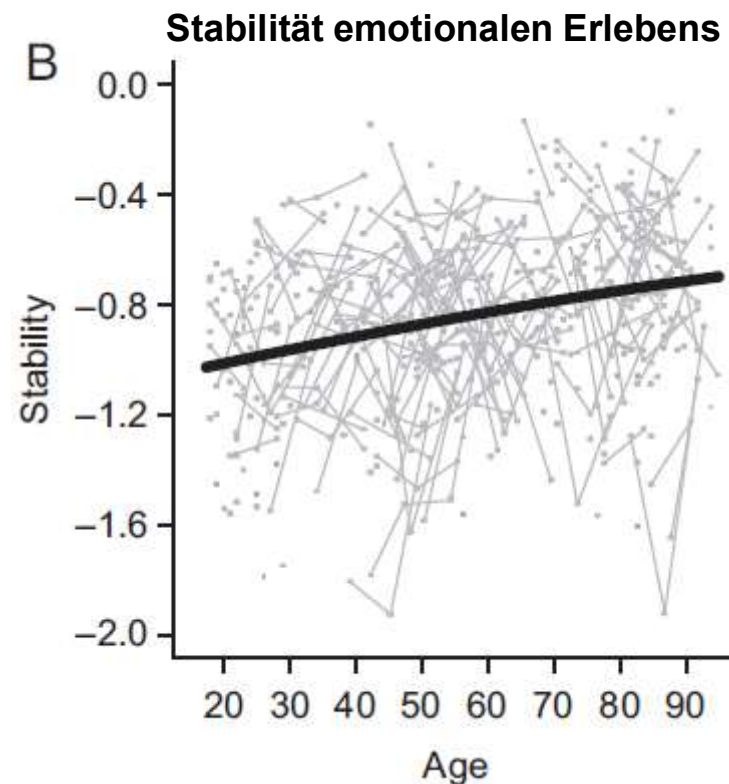
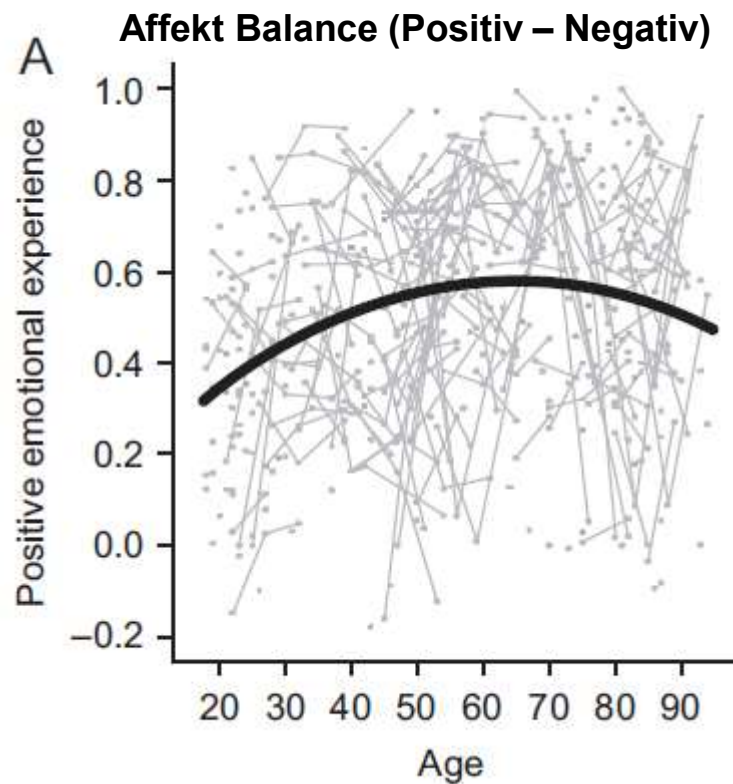


Allgemeingültiger positiver Alterstrend?

Was sind die zugrundeliegenden Mechanismen?

Was sind die Konsequenzen?

Emotionales Erleben wird positiver und stabiler



Carstensen, Turan, Scheibe, ... Nesselroade (2011). *Psychology and Aging*.
10-jährige Längsschnittstudie mit 3 Wellen von Experience-Sampling. $N = 178-191$ im Alter von 18-94 Jahren.

Arbeitsbezogenes Wohlbefinden nimmt zu

Gemittelter Zusammenhang mit dem Alter
(mit 95% CI)



Ng & Feldman (2010). *Personnel Psychology*. Metaanalyse von ca. 800 Studien.

Aufgrund besserer emotionaler Kompetenzen?

- Drei Kernkompetenzen, die sich auf **eigene Emotionen** oder die **Emotionen Anderer** beziehen können (Cote, 2014; Joseph & Newman, 2010)

Die Fähigkeit, die eigenen und die Emotionen anderer akkurat zu erkennen

**Emotions-
erkennung**



Verständnis von den Unterschieden zwischen Emotionen, ihren Ursachen und Folgen und der Rolle des Kontext

**Emotions-
verständnis**



Wissen über, und Effektivität in der Anpassung des Emotionserleben oder Emotionsausdrucks bei sich selbst und bei anderen

**Emotions-
regulation**



Theorien der Lebensspanne sagen Altersveränderungen in emotionalen Kompetenzen vorher

Kognition (kristallin, fluid)

Motivation (Zeitperspektive)

Physiologie (verminderte Flexibilität = weniger Aktivierung?)



Alter und emotionale Kompetenzen: Ausgewählte Befunde

- Ältere im Vergleich zu jüngeren Erwachsenen ...
 - zeigen einen Positivitätseffekt im Gedächtnis (Grühn, Scheibe, & Baltes, 2007; Kwon, Scheibe, Samanez-Larkin, Tsai, & Carstensen, 2009)
 - haben geringere kognitive Kosten beim Regulieren negativer Emotionen (Scheibe & Blanchard-Fields, 2009)
 - sind akkurater im Vorhersagen ihrer affektiven Reaktionen auf zukünftige Ereignisse (Scheibe, Mata, & Carstensen, 2011)
 - Sind besser im Erreichen positiver affektiver Ziele im täglichen Leben (Scheibe, English, Tsai & Carstensen, 2013)

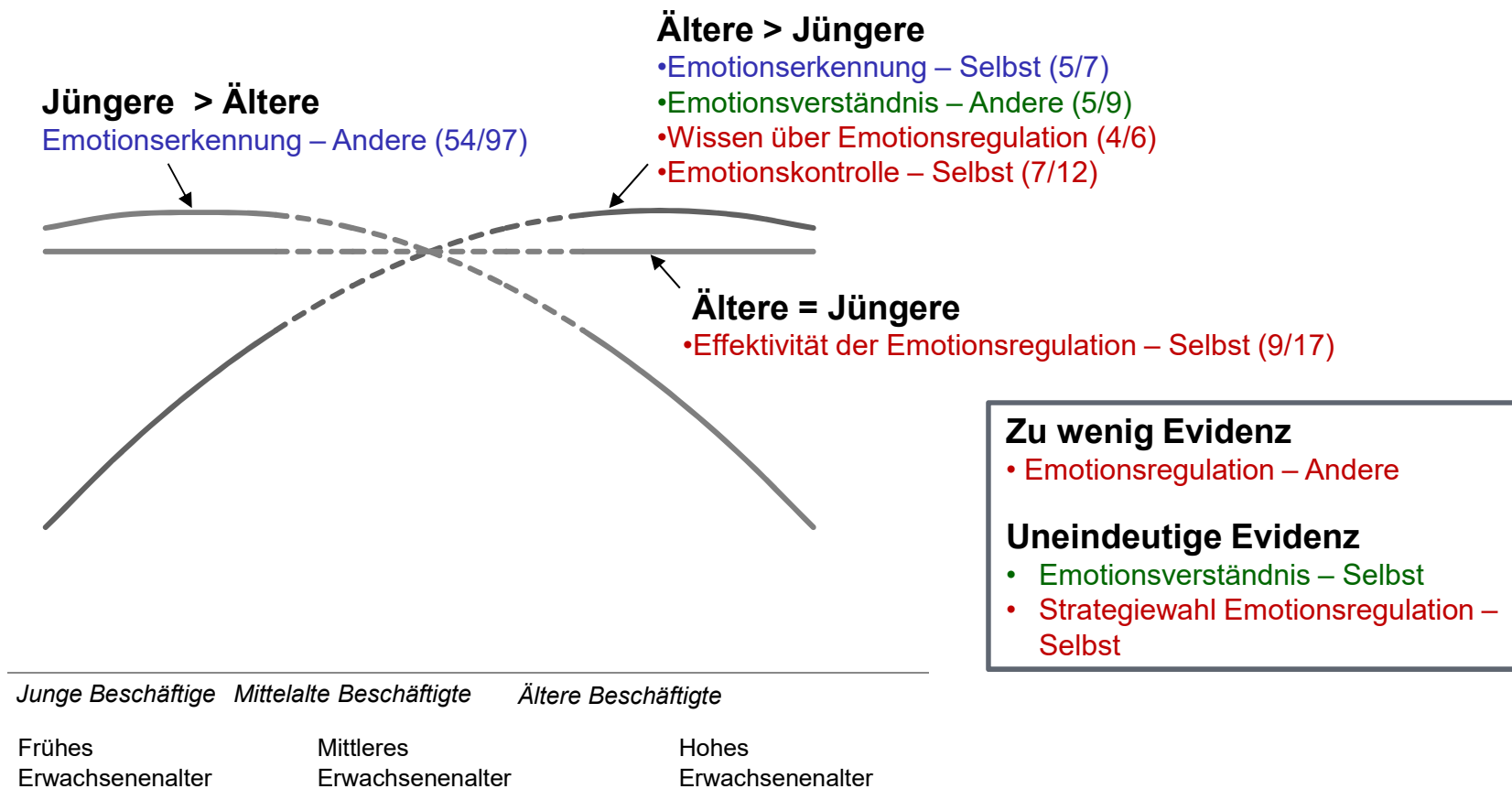
Alter und emotionale Kompetenzen: Systematic Review

Anzahl Studien (insgesamt und im Arbeitskontext in Klammern) zu Alter und emotionalen Kompetenzen identifiziert in einer systematischen Literaturrecherche (bis Dezember 2015)

Emotionale Kompetenz bezogen auf ...	Messung durch ...	Emotions-erkennung	Emotions-verständnis	Emotions-regulation
Selbst	Selbstbericht	7 (3)	2 (0)	74 (30)
	Fremdbericht	0	0	1 (1)
	Test-basiert	0	6 (0)	19 (0)
Andere	Selbstbericht	7 (4)	2 (0)	2 (0)
	Fremdbericht	0	0	0
	Test-basiert	90 (3)	7 (1)	0

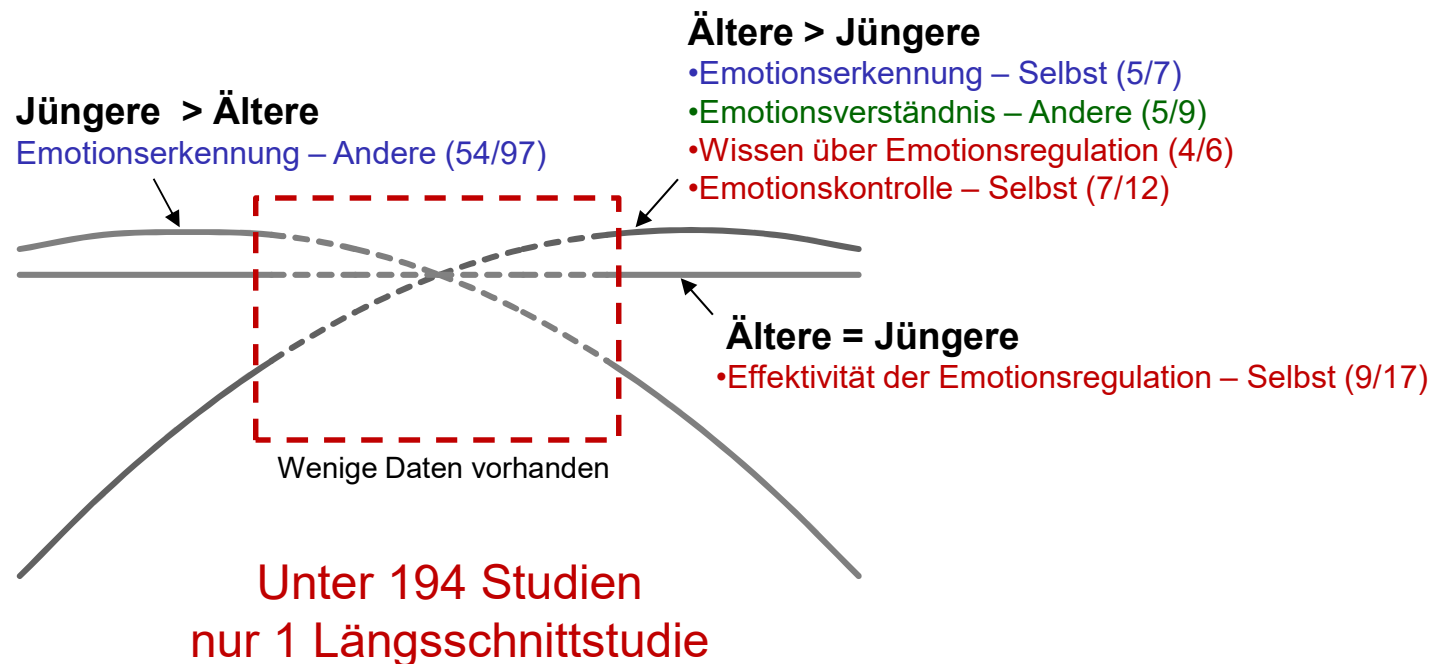
Doerwald, Scheibe, Zacher, & Van Yperen (2016). *Work, Aging and Retirement*.
Systematic review von 194 individuellen Studien + 1 Metaanalyse.

Alter und emotionale Kompetenzen: Systematic Review



Doerwald, Scheibe, Zacher, & Van Yperen (2016). *Work, Aging and Retirement*.
Systematic review von 194 individuellen Studien + 1 Metaanalyse.

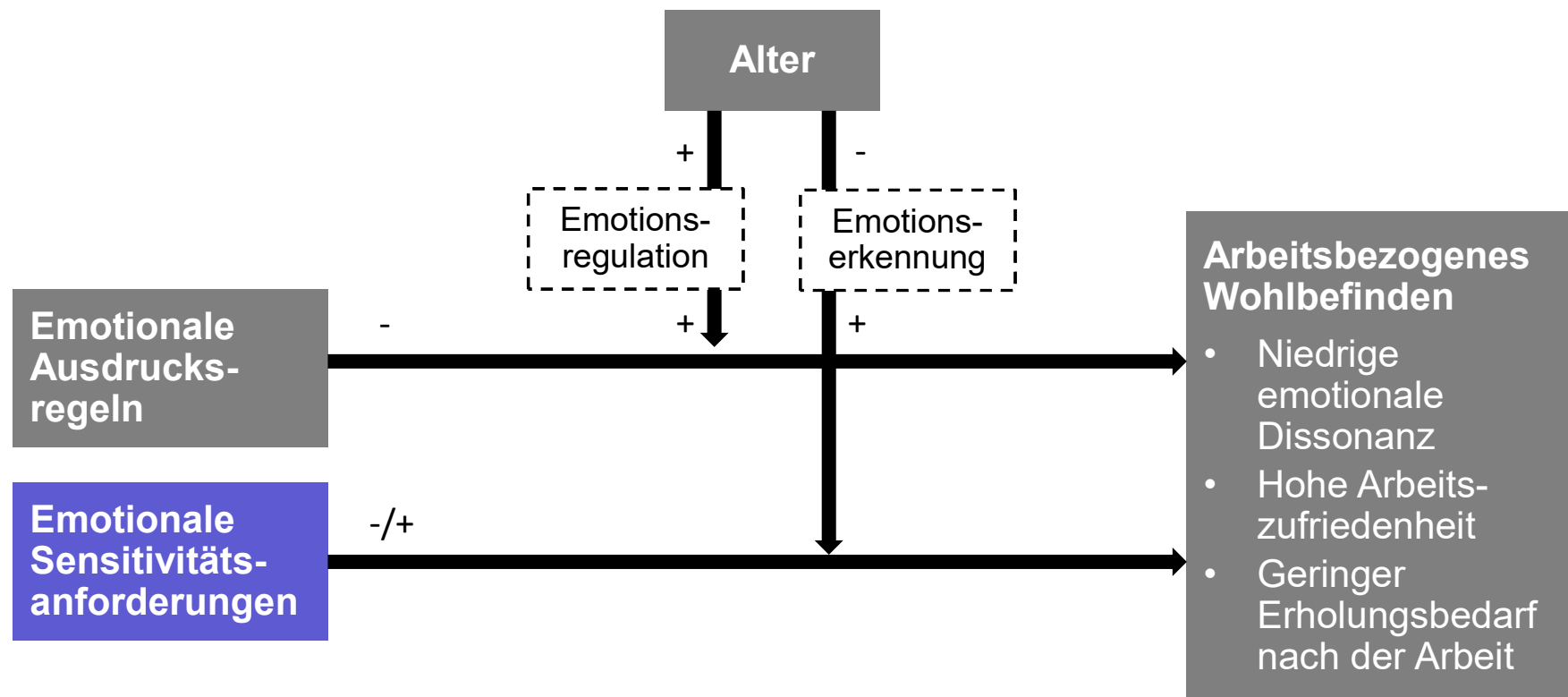
Alter und emotionale Kompetenzen: Systematic Review



Junge Beschäftigte	Mittelalte Beschäftigte	Ältere Beschäftigte
Frühes Erwachsenalter	Mittleres Erwachsenalter	Hohes Erwachsenalter

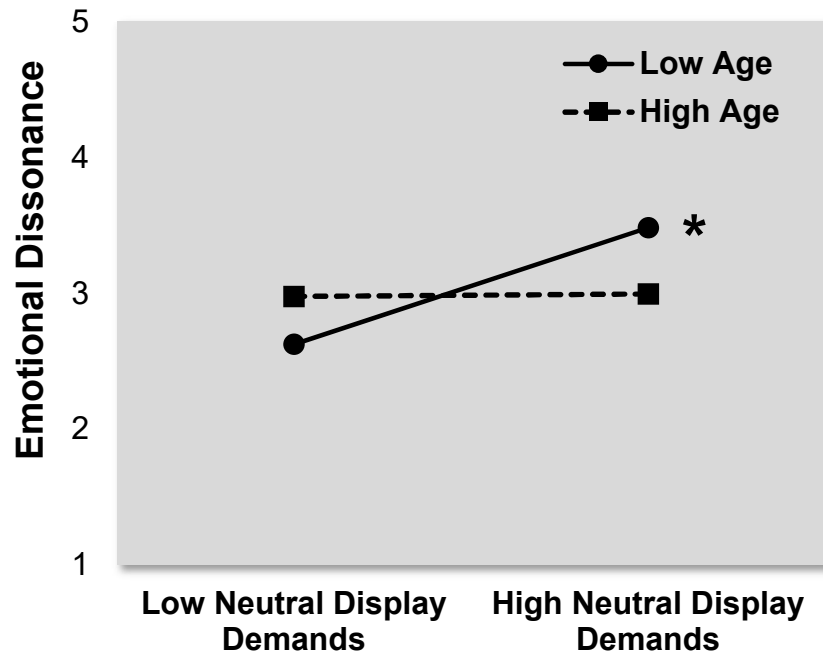
Doerwald, Scheibe, Zacher, & Van Yperen (2016). *Work, Aging and Retirement*.
Systematic review von 194 individuellen Studien + 1 Metaanalyse.

Emotionale Arbeitsanforderungen und Wohlbefinden



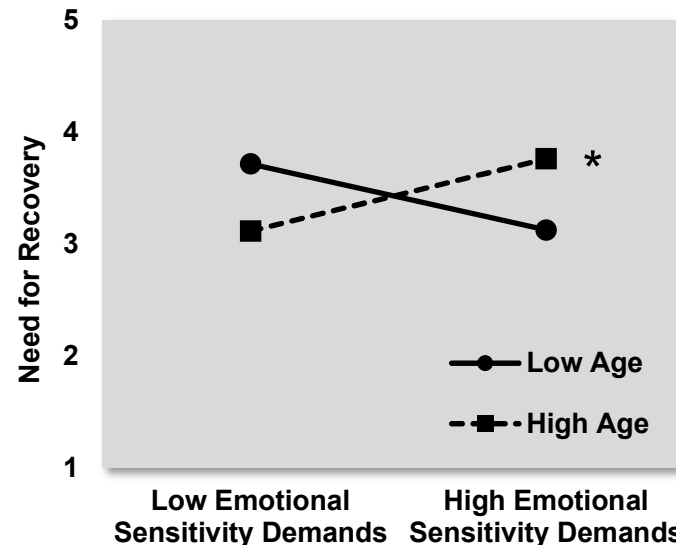
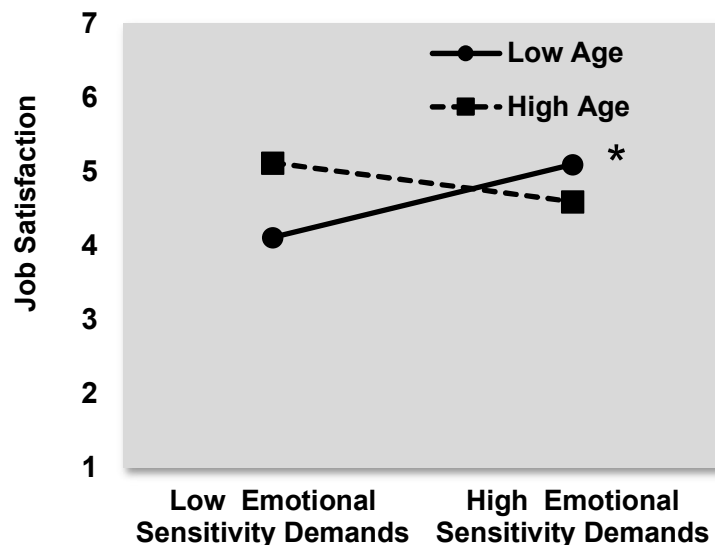
Scheibe, Stamov-Roßnagel, & Zacher (2015). *Work, Aging, & Retirement*:
N = 141 Beschäftigte (17-62 Jahre) in 16 Seniorenzentren

Emotionale Arbeitsanforderungen und Wohlbefinden



Jüngere Beschäftigte berichten mehr emotionale Dissonanz in Funktionen mit hohen neutralen Ausdrucksregeln – kein solcher Zusammenhang bei älteren Beschäftigten

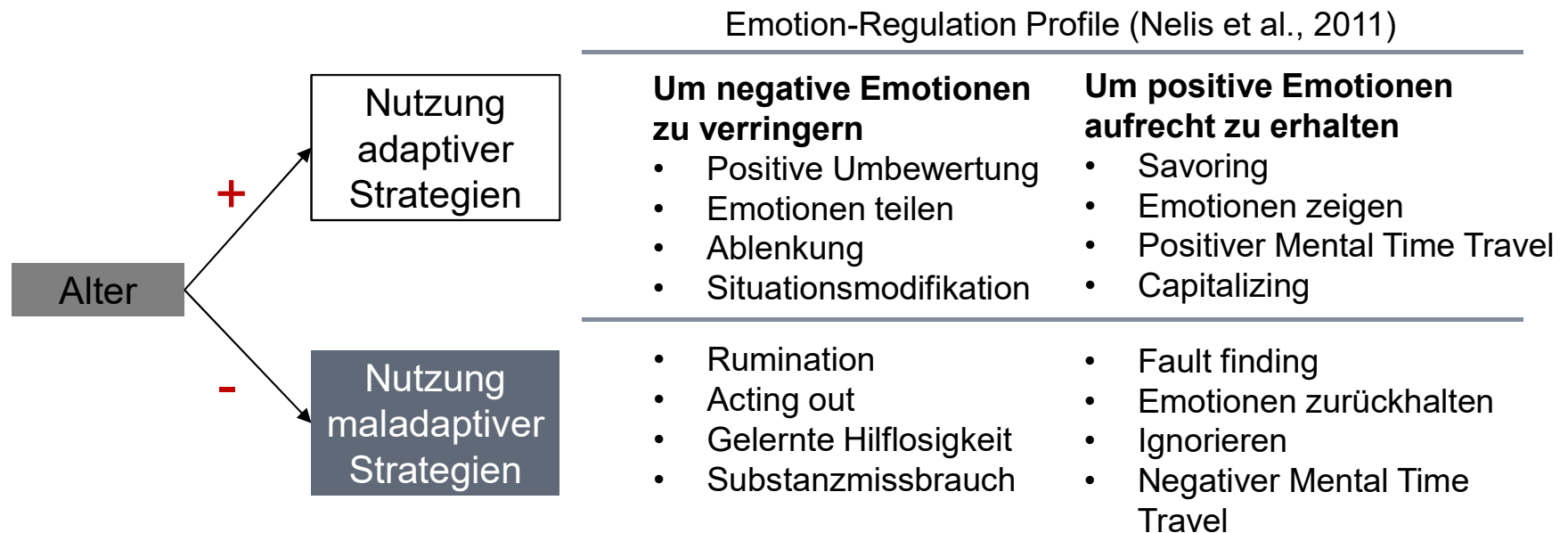
Emotionale Arbeitsanforderungen und Wohlbefinden



Emotionale Sensitivitätsanforderungen sind mit höherer Arbeitszufriedenheit bei jüngeren Beschäftigten assoziiert, aber mit einem erhöhten Erholungsbedarf bei älteren Beschäftigten

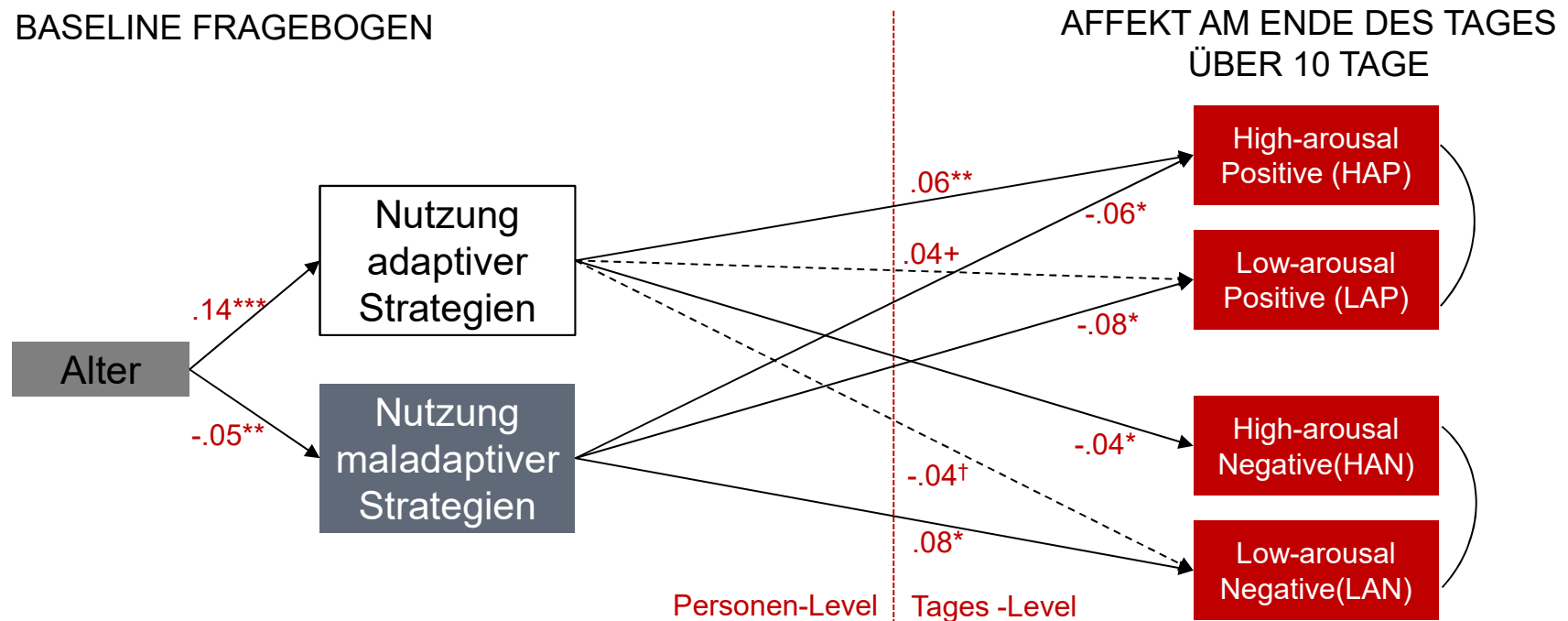
Scheibe, Stamoov-Roßnagel, & Zacher (2015). *Work, Aging, & Retirement*.
N = 141 Beschäftigte (17-62 Jahre) in 16 Seniorenzentren

Rolle der Emotionsregulation I



Scheibe, Spieler, & Kuba (2016). *Work, Aging, & Retirement*:
N = 92 Beschäftigte im Gesundheitssektor (17-64 Jahre), 832 tägliche Einträge.

Rolle der Emotionsregulation I



Anmerkung. Multi-level Mediationsanalyse mit MPlus. Unstandardisierte Koeffizienten sind angegeben. Kontrollvariablen sind Geschlecht, Beschäftigungsdauer, und Zeitpunkt des Tagebucheintrags. Durchgezogene Linien entsprechen signifikanten indirekten Effekten.

Scheibe, Spieler, & Kuba (2016). *Work, Aging, & Retirement*.
 N = 92 Beschäftigte im Gesundheitssektor (17-64 Jahre), 832 tägliche Einträge.

Fazit

- Befunde weisen darauf hin, dass **erhöhte** emotionale Kompetenzen, vor allem im Hinblick auf **Emotionsregulation**, den Anstieg im arbeitsbezogenen Wohlbefinden mit dem Alter erklären kann
- **Nicht alle Befunde** weisen in die gleiche Richtung
→ Negativer Zusammenhang zwischen Alter und Emotionserkennung und größerer Erholungsbedarf Älterer bei hohen Sensitivitätsanforderungen

Was noch offen ist ...

- Berücksichtigung der Vielfalt emotionaler **Kompetenzen** und deren Zusammenspiel
- Berücksichtigung der Vielfalt an **Konsequenzen** emotionaler Entwicklung im Arbeitsleben
- Rolle des **Arbeitskontext**: Inwieweit werden emotionale Stärken des Alters fazilitiert und genutzt?

VIELEN DANK! Kontakt: s.scheibe@rug.nl



Yes, older workers need new skills - but they need respect more

Gaby Hinsliff, www.theguardian.com, Sep 2017