

Kapitel 13 – Emotionen, Stress und Gesundheit

13.1 Einführung in die Welt der Emotionen

1. Die _____-_____Theorie behauptet, dass eine physiologische Reaktion stattfindet, BEVOR wir wissen, was wir fühlen.

Antwort: James-Lange

2. Angenommen, Sie haben eine Stunde auf dem Laufband verbracht und erhalten dann einen Brief, in dem Ihnen mitgeteilt wird, dass Ihr Antrag auf ein Stipendium genehmigt wurde. Nach der Zwei-Faktoren-Emotionstheorie würde Ihre körperliche Erregung ...

- a. Ihr Glücksgefühl abschwächen.
- b. Ihr Glücksgefühl intensivieren.
- c. Ihr Glücksgefühl in Erleichterung umwandeln.
- d. keinen besonderen Effekt auf Ihr Glücksgefühl haben.

Antwort: b

3. Zajonc und LeDoux behaupten, dass einige emotionale Reaktionen auftreten, bevor wir die Möglichkeit hatten, sie bewusst zu benennen oder zu interpretieren. Lazarus stellte fest, wie wichtig es ist, wie wir Ereignisse bewerten. Diese Psychologen unterscheiden sich darin, welchen Schwerpunkt sie auf _____ bei emotionalen Reaktionen legen.

- a. körperliche Erregung
- b. das Hormon Adrenalin
- c. kognitive Verarbeitung
- d. Lernen

Antwort: c

4. Was misst ein Lügendetektor, und warum sind seine Ergebnisse fragwürdig?

Antwort: Ein Lügendetektor misst gefühlsabhängige physiologische Veränderungen, wie Atmung, Herzfrequenz und Transpiration. Die Messung kann allerdings nicht zwischen Emotionen mit ähnlicher Symptomatik (wie z. B. Angst und Schuld) unterscheiden.

13.2 Emotion und Ausdruck

1. Wenn Menschen dazu gebracht werden, einen ängstlichen Gesichtsausdruck anzunehmen, sagen sie oft, dass sie ein wenig Angst empfinden. Dieses Phänomen ist der sog. _____-Effekt.

Antwort: Facial-Feedback

2. Aiden hat eine schlimme Erkältung und schlurft mit gesenktem Kopf zum Unterricht. Wie kann seine Körperhaltung gleichermaßen wie seine Erkältung sein emotionales Wohlbefinden beeinflussen?

Antwort: Aidens geduckte Körperhaltung könnte sich aufgrund des Rückkopplungseffekts des Verhaltens negativ auf seine Stimmung auswirken, denn dieser Effekt trägt dazu bei, dass wir uns so fühlen, wie wir uns verhalten.

13.3 Emotion und Erfahrung

1. Eine der konsistentesten Erkenntnisse der psychologischen Forschung ist, dass glückliche Menschen auch ...

a. eher dazu neigen, ihren Ärger zu äußern.

b. im Allgemeinen mehr Glück haben als andere.

c. eher in den reicheren Ländern leben.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2004, 2008, 2014, 2023

Aus: Myers, D. G. & DeWall, C. N. (2023). *Psychologie* (4. Aufl.). Springer.

d. eher dazu neigen, anderen zu helfen.

Antwort: d

2. Die _____ Psychologie ist ein wissenschaftliches Fachgebiet, das sich damit beschäftigt, wie Menschen die Möglichkeit gegeben werden kann, sich zu entwickeln und zu entfalten.

Antwort: Positive

3. Sie sind in eine neue Wohnung gezogen und empfinden den Straßenlärm als unangenehm laut, aber nach einiger Zeit stört er Sie nicht mehr. Diese Reaktion ist ein Beispiel für ...

- a. das Prinzip der relativen Deprivation.
- b. das Phänomen des Anpassungsniveaus.
- c. das Phänomen „Fühl dich gut, und du tust etwas Gutes“.
- d. das Prinzip der Katharsis.

Antwort: b

4. Ein Philosoph hat einmal behauptet, dass wir dem Neid nicht entkommen können, weil es immer jemanden geben wird, der erfolgreicher oder reicher ist, mit dem wir uns vergleichen. In der Psychologie kommt diese Beobachtung in dem Prinzip _____ zum Ausdruck.

Antwort: der relativen Deprivation

13.4 Stress und Krankheit

1. Das allgemeine Anpassungssyndrom nach Selye besteht aus einer Alarmreaktion gefolgt von _____ und schließlich von _____.

Antwort: Widerstand, Erschöpfung

2. Wenn Frauen Stress erleben, zeigen sie eher eine _____-and _____-Reaktion als Männer.

Antwort: Tend, befriend

3. Die Anzahl von Kurzzeiterkrankungen und stressbedingten psychischen Störungen war in den Monaten nach einem Erdbeben höher als üblich. Solche Ergebnisse legen nahe, dass ...

- a. tägliche Belastungen negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.
- b. das Erleben eines sehr belastenden Ereignisses die Anfälligkeit für Krankheiten erhöht.
- c. das Ausmaß von Stress, das eine Person empfindet, in direktem Zusammenhang mit der Anzahl der erlebten Stressoren steht.
- d. tägliche Belastungen keinen Stress verursachen, Katastrophen aber lebensgefährlich sein können.

Antwort: b

4. Welcher der folgenden Faktoren gehört NICHT zu den drei wichtigsten Arten von Stressoren?

- a. Katastrophen
- b. bedeutsame Veränderungen im Leben
- c. tägliche Belastungen
- d. Pessimismus

Antwort: d

5. Stress kann das Immunsystem unterdrücken, indem er eine geringere Freisetzung von _____, den Zellen des Immunsystems, die normalerweise Bakterien, Viren, Krebszellen und andere körperfremde Substanzen angreifen, auslöst.

Antwort: Lymphozyten

6. Die Forschung hat gezeigt, dass Menschen, die eine Depression, Hilflosigkeit oder einen Trauerfall erlitten haben, etwa ein Jahr darauf ein erhöhtes Krebsrisiko haben. Bei der Untersuchung dieses Zusammenhangs weisen Forschende darauf hin, dass ...

a. Stress, der sich aufgestaut hat, Krebs verursacht.

b. von den negativen Emotionen Wut diejenige ist, die am engsten mit Krebs in Verbindung gebracht werden kann.

c. Stress keine Krebszellen erzeugt, aber die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers gegen diese Zellen schwächt.

d. eine optimistische Einstellung zu den Überlebenschancen die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass ein:e Krebspatient:in wieder gesund wird.

Antwort: c

7. Ein chinesisches Sprichwort warnt: „Am Feuer, das Sie bei Ihrem Feind legen, verbrennen Sie sich oft stärker als er.“ Inwiefern trifft dies auf Menschen vom Typ A zu?

Antwort: Personen des A-Typs empfinden häufig negative Emotionen (Wut, Ungeduld), bei denen das sympathische Nervensystem das Blut von der Leber weggleitet. Dadurch zirkulieren Fett und Cholesterin im Blutkreislauf und lagern sich in der Nähe des Herzens und anderer Organe ab, wodurch das Risiko für Herzerkrankungen und anderen Gesundheitsprobleme erhöht wird. Personen des A-Typs schaden also tatsächlich sich selbst, indem sie ihre Wut auf andere richten.

13.5 Gesundheitsförderung

1. Wenn Sie mit einer Situation konfrontiert werden, bei der Sie das Gefühl haben, wenig Kontrolle zu haben, werden Sie das Problem eher mit einer _____ (emotions-/problem-) fokussierten Stressbewältigung angehen.

Antwort: emotions-

2. Seligmans Forschung zeigte, dass ein Hund mit erlernter Hilflosigkeit reagiert, wenn er wiederholt Stromstöße erhalten hat und ...

- a. die Möglichkeit hatte, zu entkommen.
- b. keine Kontrolle über die Stromstöße hat.
- c. Schmerzen oder Unbehagen verspürte.
- d. vor den Stromstößen kein Futter oder Wasser bekam.

Antwort: b

3. Wenn ältere Patient:innen eine aktive Rolle in ihrer Versorgung und ihrem Umfeld übernehmen können, verbessern sich ihre Stimmung und ihr Gesundheitszustand. Solche Ergebnisse zeigen, dass es Menschen besser geht, wenn sie eine _____ (internale/externale) Kontrollüberzeugung erleben.

Antwort: internale

4. Ein vorzeitiger Tod ist bei Menschen, die enge Beziehungen pflegen, weniger wahrscheinlich als bei Menschen, die solche Bindungen nicht haben. Diese Tatsache spricht dafür, dass ...
- a. soziale Bindungen eine Ursache für Stress sein können.
 - b. das Geschlecht die Lebenserwartung beeinflusst.
 - c. das Verhalten eines Menschen des A-Typs für viele vorzeitige Todesfälle verantwortlich ist.
 - d. soziale Unterstützung einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat.

Antwort: d

5. Weil _____ Aktivität die Freisetzung von stimmungsaufhellenden Neurotransmittern wie Adrenalin, Serotonin und Endorphinen auslöst, steigert sie das Energieniveau und hilft, Depressionen und Angstzustände zu verringern.

Antwort: aerobe

6. Die Forschung zum Glaubensfaktor hat herausgefunden, dass ...

- a. Pessimist:innen in der Regel gesünder sind als Optimist:innen.
- b. unsere Erwartungen unser Stressempfinden beeinflussen.
- c. religiös aktive Menschen eher Menschen überleben, die nicht religiös aktiv sind.
- d. religiöses Engagement die soziale Isolation und Unterdrückung fördert.

Antwort: c