



Anne Josephine Dutt

Faculty of Behavioural and Cultural Studies

Awareness of Aging and Successful Aging: Exploring Associations and Investigating Underlying Mechanisms

For many years, chronological age has been considered as the basis dimension along which behavior is described. Today we know that aging is characterized by a high heterogeneity and multidirectionality, including gains as well as losses (Baltes, 1987). Moreover, the subjective representation and evaluation of the aging process might have a stronger predictability with regard to psychological phenomena than the simple passing of time. Accordingly, developmental processes can be better understood by taking into account alternative, more intrinsic age-related constructs. There are a number of constructs capturing subjective aging experiences that can be subsumed under the superordinate construct of awareness of aging (AoA) (Diehl et al., 2014). The dissertation will focus on awareness of age-related change (AARC) (Diehl & Wahl, 2010) as an indicator of AoA. AARC measures the perception of changes in behavior, performance and experience which are attributed to increasing age. It includes five dimensions and refers to positive and negative changes, taking into consideration the heterogeneity of development.

This dissertation project aims at investigating associations between AoA phenomena and successful aging. It will focus on well-being as an indicator of successful aging, operationalized as life satisfaction and positive and negative affect (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

A first aim is to explore the causal relation between AARC and well-being. Due to mechanisms of selective perceptions and interpretations, bidirectional causal pathways are assumed. Not only aging experiences as such are important, but the reaction to them plays a central role, too. This study refers to the moderating role of goal engagement and goal disengagement processes as defined by the dual-process model (Brandtstädter & Rothermund, 2002) for the association between AARC and well-being. Brandtstädter and associates claim that the fit between resources and the self-regulation strategy adopted plays a crucial role for an individual's well-being. A too early shift to accommodative modes might be detrimental as the person gives up too soon instead of exploiting reserve capacities. In the same way, adhering to a certain goal despite diminishing possibilities to achieve this goal might be inefficient and impede the orientation towards other, more promising goals and result in depressive symptoms and feelings of frustration and despair. Transferred to the interplay of AARC, self-regulation and well-being, these considerations lead to the assumption that self-regulation moderates the association between AARC and well-being. The research questions will be investigated by using longitudinal data from two questionnaire surveys which cover a 2.5-year observational period.



A further question that arises is whether dispositional strategies concerning the dealing with AoA have an effect on the association between AoA and well-being. The main assumption is that it is not the content of thoughts and feelings that is most crucial, but the relationship an individual has towards those thoughts and feelings. Mindfulness (e.g., Bishop et al., 2004), rumination (Martin & Tesser, 1996) and worry (Borkovec, Robinson, Pruzinsky, & DePree, 1983) are chosen as moderators for the association between AoA and well-being. Consistent with findings that reveal a buffering effect of mindfulness against the harmful effect of stressful events on mental health (e.g., Bergomi, Ströhle, Michalak, Funke, & Berking, 2013), it is assumed that a mindful attitude is a protecting factor for the association between AoA and well-being. However, the dysfunctional cognitive strategies of rumination and worry are expected to exacerbate the detrimental effect of a negative AoA on well-being by mechanisms of a self-fulfilling prophecy, by an increased physiological activation or by a stronger perceived helplessness. The research questions will be explored by carrying out a cross-sectional questionnaire survey.

The question remains if AoA itself can be modified. In this context, a person's current mood is chosen as a determinant of AoA as this allows to further study the relation between well-being and AoA. Due to affect-priming mechanisms (associative network theory of memory and emotion: Bower, 1981) and mood-as-information heuristics (feelings-as-information-approach: Schwarz, 1990), it is expected that manipulating a person's mood experimentally in either a positive or negative way has, compared to the neutral manipulation, an effect on AoA: Mood-congruent AoA will be more strongly reported than mood-incongruent AoA. It is expected that older adults respond more strongly to the positive mood induction (MI) compared to the negative MI. This assumption is based on the socioemotional selectivity theory: When time is perceived as open-ended, knowledge-related goals are prioritized; when time is perceived as limited, emotional goals (well-being etc.) assume primacy, resulting in a positivity bias (Carstensen & Mikels, 2005). An experimental study based on an MI paradigm will be executed. Three groups – a positive MI condition, a negative MI condition, and a neutral condition – will be compared at two points of measurement – before and after the MI – and for two age groups – middle-aged persons (≤ 64 years) and old-aged persons (≥ 65 years) – resulting in a 3 (MI condition) x 2 (age group) x 2 (time) design.

Keywords: Awareness of aging, Well-being, Self-regulation, Dispositional cognitive strategies, Mood



Anne Josephine Dutt

Fakultät für Verhaltens- und Empirische Kulturwissenschaften

Alternserleben und erfolgreiches Altern: Erforschung von Zusammenhängen und Untersuchung zugrundeliegender Mechanismen

Viele Jahre lang wurde insbesondere das chronologische Lebensalter zur Vorhersage von Verhaltensweisen herangezogen. Doch der Alternsprozess zeichnet sich durch eine große Heterogenität aus und schließt sowohl Verluste als auch Gewinne ein (Baltes, 1987). Darüber hinaus kann die Bedeutsamkeit der subjektiven Repräsentation und Evaluation altersbedingter Entwicklungen einflussreicher sein als das simple Voranschreiten von Zeit. Folglich kann das Verständnis von Entwicklungsverläufen durch die Hinzunahme alternativer altersbezogener Konstrukte, welche enger mit intrinsischen Prozessen verknüpft sind, verbessert werden. Diese Konstrukte können unter dem Oberbegriff Alternserleben (engl. awareness of aging (AoA)) zusammengefasst werden (Diehl et al., 2014). Die Dissertation konzentriert sich hierbei auf das Konstrukt Gewahrwerden altersbedingter Veränderungen (engl. awareness of age-related change (AARC)) (Diehl & Wahl, 2010). AARC misst die Wahrnehmung von Veränderungen im Verhalten oder in Erfahrungen, welche auf den Prozess des Älterwerdens attribuiert werden. AARC umfasst fünf Bereiche und beinhaltet die Wahrnehmung und Altersattribuierung sowohl positiver als auch negativer Veränderungen. Folglich berücksichtigt AARC die Heterogenität von Entwicklungsverläufen.

Im Rahmen der Dissertation sollen Zusammenhänge zwischen dem Alternserleben und erfolgreichem Altern untersucht werden. Der Fokus wird auf der Wohlbefindens-Komponente von erfolgreichem Altern liegen, welche als Lebenszufriedenheit sowie als positiver und negativer Affekt operationalisiert wird (Diener et al., 1999).

Zunächst soll die kausale Beziehung zwischen AARC und Wohlbefinden untersucht werden. Aufgrund von Mechanismen selektiver Wahrnehmung und Interpretation werden bidirektionale Wirkrichtungen angenommen. Nicht nur dem Alternserleben an sich, sondern auch der Reaktion darauf kommt eine zentrale Bedeutung zu. Die Studie untersucht die moderierende Rolle von Zielverfolgungs- und Zielanpassungsprozessen, wie sie im Rahmen des Zwei-Prozess-Modells definiert werden (Brandtstädter & Rothermund, 2002), für den Zusammenhang zwischen AARC und Wohlbefinden. Die Passung von Ressourcen und angewandter Selbstregulationsstrategie ist essentiell für ein hohes Wohlbefinden. So kann eine stark ausgeprägte Zielanpassung im Falle hoher Ressourcen dazu führen, dass der Betroffene vorschnell aufgibt, anstatt Kapazitäten gewinnbringend zu nutzen. Auf der anderen Seite kann eine hartnäckige Zielverfolgung trotz schwindender Ressourcen Gefühle der Frustration, Enttäuschung und Hilflosigkeit mit sich bringen. Diese Überlegungen können auf das Zusammenspiel von AARC, Selbstregulation und Wohlbefinden übertragen werden und führen zu der Annahme, dass Selbstregulation den Zusammenhang zwischen AARC und Wohlbefinden moderiert. Die Forschungsfragen sollen mittels längsschnittlicher Fragebogendaten, welche einen 2,5-Jahreszeitraum abdecken, untersucht werden.



Darüber hinaus stellt sich die Frage, ob dispositionelle Strategien zum Umgang mit dem Alternserleben einen Effekt auf den Zusammenhang zwischen dem Alternserleben und Wohlbefinden haben. Die Hauptannahme ist, dass nicht der Inhalt von Gedanken und Gefühlen entscheidend ist, sondern vor allem der Umgang mit diesen Gedanken und Gefühlen. Die Studie konzentriert sich auf drei Strategien zum Umgang mit Erfahrungen: Achtsamkeit (z. B. Bishop et al., 2004), Grübeln (Martin & Tesser, 1996) und Sorgen (Borkovec et al., 1983). In Übereinstimmung mit Befunden, welche einen schützenden Effekt von Achtsamkeit gegen die ungünstigen Auswirkungen von Stresserlebnissen auf die mentale Gesundheit aufzeigen (z. B. Bergomi et al., 2013), wird angenommen, dass ein achtsamer Umgang mit negativen Alternserfahrungen deren negativen Effekt auf das Wohlbefinden abmildert. Hingegen sollten die dysfunktionalen Strategien Grübeln und Sorgen durch Mechanismen selbsterfüllender Prophezeiung, durch physiologische Aktivierungsprozesse oder durch eine Steigerung der erlebten Hilflosigkeit den ungünstigen Einfluss eines negativen Alternserlebens auf das Wohlbefinden verschärfen. Die Forschungsfrage soll mittels einer querschnittlichen Fragebogenstudie untersucht werden.

Schließlich soll der Frage nachgegangen werden, ob das Alternserleben an sich modifiziert werden kann. Hier soll die aktuelle Stimmung einer Person als potentielle Einflussgröße auf das Alternserleben herangezogen werden, da dies eine weitere Erforschung des Zusammenhangs zwischen Wohlbefinden und Alternserfahrungen erlaubt. Aufgrund von Effekten der Stimmung auf Gedächtnisinhalte (Assoziative Netzwerk-Theorie von Gedächtnis und Emotionen; engl. associative network theory of memory and emotion: Bower, 1981) und auf Urteilsprozesse (Gefühle-als-Information-Ansatz; engl. feelings-as-information-approach: Schwarz, 1990) wird erwartet, dass die experimentelle Induktion einer positiven oder negativen Stimmung, verglichen mit einer neutralen Stimmungsinduktion, einen Effekt auf das Alternserleben hat. Ein stimmungskongruentes Alternserleben sollte eher berichtet werden als ein stimmungsinkongruentes Alternserleben. Darüber hinaus wird vermutet, dass ältere Probanden stärker auf die Induktion der positiven Stimmung reagieren als auf die Induktion der negativen Stimmung. Diese Annahme basiert auf der Sozioemotionalen Selektivitätstheorie: In Anbetracht schwindender zeitlicher Ressourcen erlangen emotionale Ziele (z. B. Wohlbefinden) Priorität gegenüber instrumentellen, informationsbezogenen Zielen, was sich in einem Positivitätsbias äußert (Carstensen & Mikels, 2005). Die Forschungsfragen sollen mittels einer experimentellen Studie, welche ein Stimmungsinduktionsparadigma beinhaltet, untersucht werden. Drei Gruppen – eine positive Stimmungsinduktion, eine negative Stimmungsinduktion, und eine neutrale Bedingung – sollen zu zwei Messzeitpunkten – vor und nach der Stimmungsinduktion – und aufgeteilt in zwei Altersgruppen – mittelalte Personen (≤ 64 Jahre) und alte Personen (≥ 65 Jahre) – verglichen werden.

Schlüsselwörter: Alternserleben, Wohlbefinden, Selbstregulation, Dispositionelle kognitive Strategien, Stimmung



References/ Literaturverzeichnis

- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611-626. doi:10.1037/0012-1649.23.5.611
- Bergomi, C., Ströhle, G., Michalak, J., Funke, F., & Berking, M. (2013). Facing the dreaded: Does mindfulness facilitate coping with distressing experiences? A moderator analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42(1), 21-30. doi:10.1080/16506073.2012.713391
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21(1), 9-16. doi:10.1016/0005-7967(83)90121-3
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129-148. doi:10.1037/0003-066X.36.2.129
- Brandstädter, J., & Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22(1), 117-150. doi:10.1006/drev.2001.0539
- Carstensen, L. L., & Mikels, J. A. (2005). At the Intersection of Emotion and Cognition: Aging and the Positivity Effect. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 117-121. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00348.x
- Diehl, M., & Wahl, H.-W. (2010). Awareness of Age-Related Change: Examination of a (mostly) unexplored concept. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65B(3), 340-350. doi:10.1093/geronb/gbp110
- Diehl, M., Wahl, H.-W., Barrett, A. E., Brothers, A. F., Miche, M., Montepare, J. M., . . . Wurm, S. (2014). Awareness of aging: Theoretical considerations on an emerging concept. *Developmental Review*, 34(2), 93-113. doi:10.1016/j.dr.2014.01.001
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr. & R. S. Wyer, Jr. (Eds.), *Ruminative thoughts*. (pp. 1-47). Hillsdale, NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Schwarz, N. (1990). Feelings as information: Informational and motivational functions of affective states. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior, Vol. 2*. (pp. 527-561). New York, NY, US: Guilford Press.