



**Universität
Zürich** ^{UZH}

UFSP “Dynamik Gesunden Alterns”



Dankbarkeit und Zeitperspektive in Zeiten von Corona

Mathias Allemand



**Universität
Zürich** UZH

UFSP "Dynamik Gesunden Alterns"



Stärkerer Fokus auf Gesundheit

Quelle: aerzteblatt.de



Universität
Zürich ^{UZH}

UFSP "Dynamik Gesunden Alterns"



Stärkerer Fokus auf Beziehungen

Quelle: SNV



COVID-19 Pandemie

1

Veränderung der Wichtigkeit zentraler Lebensbereiche während der Krise

2

Mögliche Auswirkungen der Pandemie auf psychologische Prozesse

3

Dankbarkeit und Zeitwahrnehmung während der Pandemie



Dankbarkeit während einer Krise

- 1** **Verschiedene Formen der Dankbarkeit**
- 2** **Die Krise als neue Herausforderung für Konzeptualisierung und Messung**
- 3** **Fokus auf Dankbarkeit als Eigenschaft statt vorübergehenden Gefühlszustand**



Dankbarkeit

**Dankbarkeit als allgemeine Tendenz,
andere Menschen, Situationen und
Umstände in verschiedenen Lebens-
bereichen wertzuschätzen**



Einige Befunde zu Dankbarkeit

1

**Subjektives Wohlbefinden und
gesunder Lebensstil**

2

Glückliche Beziehungen

3

**«Verbreiterung» der Wahrnehmung
und Anpassungsfähigkeit**



Universität
Zürich^{UZH}

UFSP "Dynamik Gesunden Alterns"



Möglichkeiten in der Zukunft sehen...

Quelle: topfit.blog



Zeitperspektive

Die zeitliche Zukunftsperspektive beinhaltet die individuelle Wahrnehmung der Zukunft als expansiv oder begrenzt



Dankbarkeit und Zeitperspektive

1

Möglichkeiten und Chancen in der Zukunft sehen (vs. Grenzen)

2

Offenere, expansivere Zukunft sehen (vs. eingeschränkte Zeit)

3

Evidenz aus Querschnittsstudien und intensivlongitudinalen Studien



Forschungsziele

1

Funktionieren etablierte Fragebögen im Kontext der COVID-19 Pandemie?

2

Welche Rolle spielen das Alter und die Sorgen über das Virus?

3

Vergleich mit einer repräsentativen Stichprobe aus 2018



Methode

Repräsentative Stichprobe erhoben im April und Mai 2020

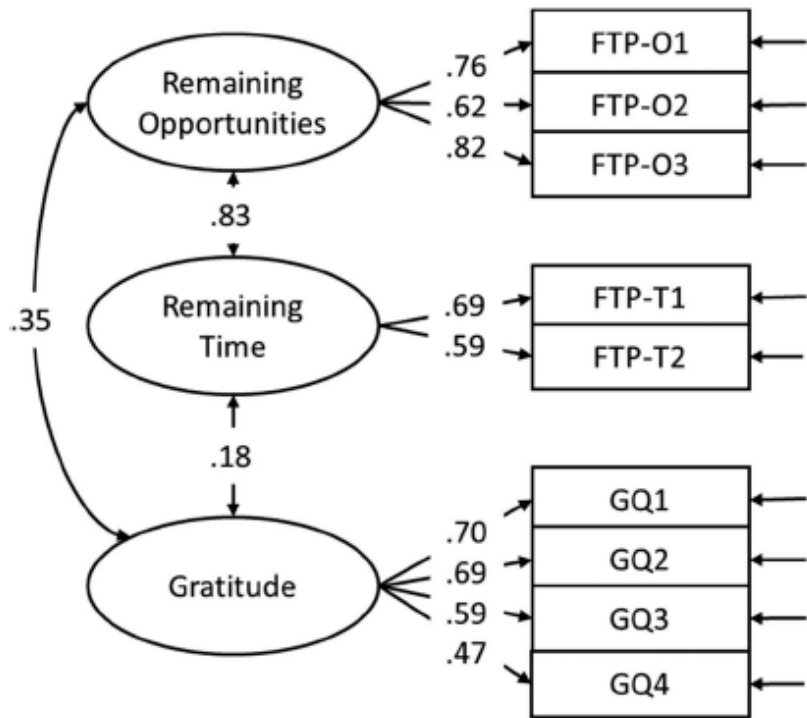
- **N = 1'008, M = 50 J. (18-90)**
- **«in der aktuellen Situation mit dem Corona Virus»**

***Vergleichsstichprobe erhoben im 2018 (MOSAiCH Survey)**

- **N = 1'002, M = 50 J. (18-90)**
- **keine Kontextualisierung «im Allgemeinen»**



Messmodell mit latenten Variablen



z.B. Die Zukunft bietet mir viele Chancen.

z.B. Meine Zukunft erscheint mir unbegrenzt.

z.B. Ich empfinde vielen verschiedenen Menschen gegenüber Dankbarkeit.

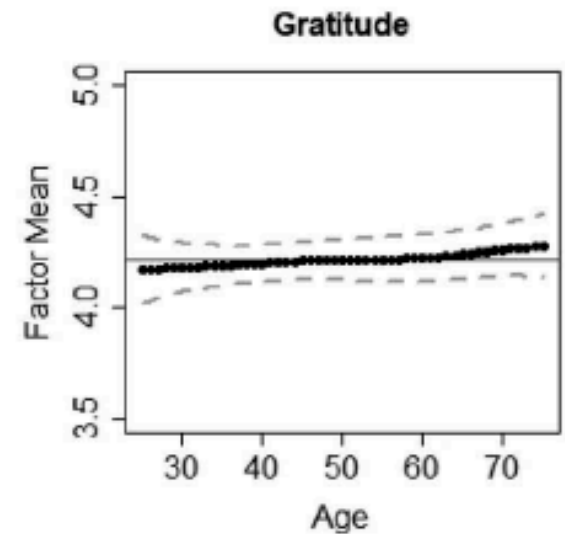
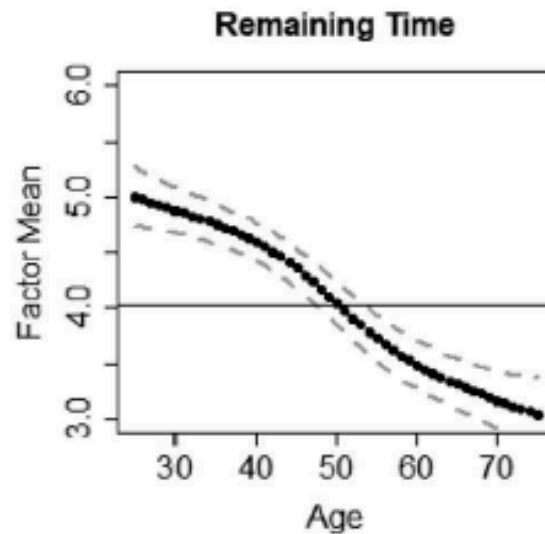
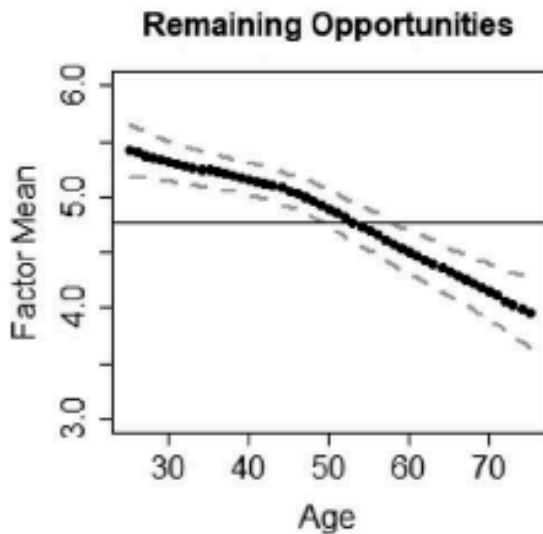


Funktionsweise der Fragebögen

- **Das Ausmass der Besorgnis über Corona hat die Funktionsweise der Fragebögen nicht beeinflusst!**
- **Die Zeit-Skala «funktioniert» differenziell über das Alter hinweg und weist auf mögliche Interpretationsunterschiede hin**



Altersunterschiede in Dankbarkeit und Zeitperspektive





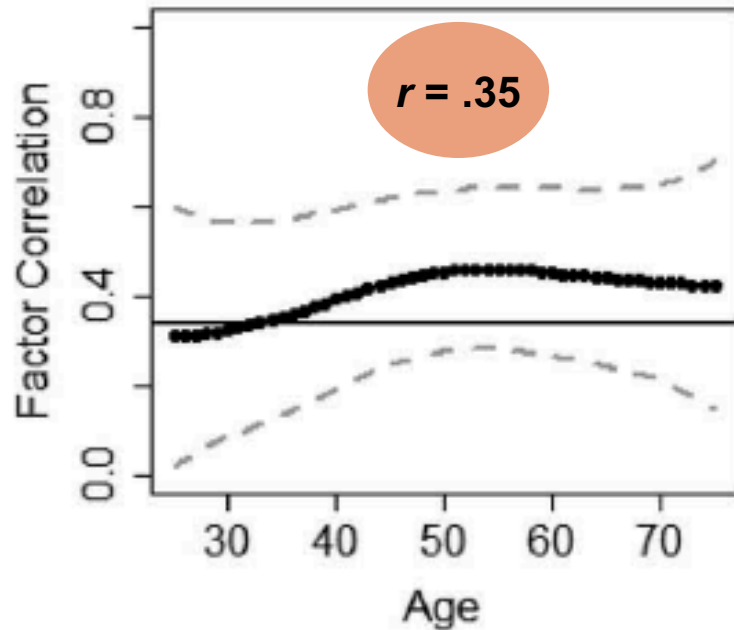
Sorgen über das Virus

- **Sorgen waren mit Alter ($r = .14$), jedoch nicht mit Dankbarkeit assoziiert ($r = .03$)**
- **Sorgen waren mit weniger Möglichkeiten ($r = -.18$) und Zeit assoziiert ($r = -.12$)**

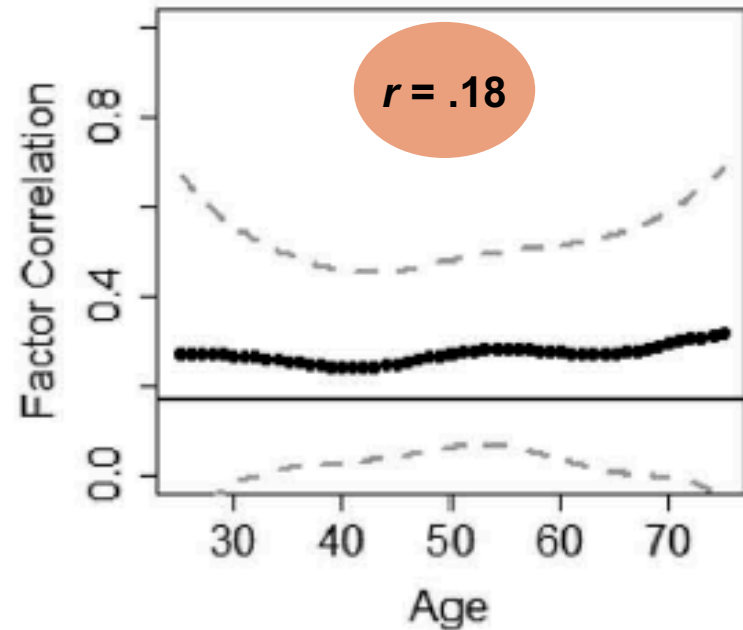


Dankbarkeit und Zeitperspektive

Gratitude <-> R. Opportunities



Gratitude <-> R. Time



Die Zusammenhänge sind unabhängig vom Alter und Virus-Sorgen



Vergleich 2020 mit 2018

- **Schwächerer Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und Möglichkeiten**

2020: $r = .35$; 2018: $r = .46$

- **Schwächerer Zusammenhänge zwischen Dankbarkeit und Zeit**

2020: $r = .18$; 2018: $r = .32$



Take Home Message

1. Die Skalen «funktionieren» unabhängig vom Ausmass der Virus-Sorgen; differenzieller Alterseffekt bei der Zeitwahrnehmung



Take Home Message

2. Die Effekte von Alter und Virus-Sorgen waren kleiner als angenommen



Take Home Message

3. Auch während Corona hängt Dankbarkeit und Zeitperspektive zusammen, möglicherweise jedoch schwächer



Universität
Zürich^{UZH}

Danke!

UFSP “Dynamik Gesunden Alterns”



Patrick L. Hill
Washington University in St. Louis



Gabriel Olaru
Tilburg University

Allemand, M., Olaru, G & Hill, P. L. (in press). Gratitude and future time perspective during the COVID-19 pandemic: Effects of age and virus worry. *Journal of Positive Psychology*. Email: mathias.allemand@uzh.ch