**Validierung eines online Emotionsregulationsparadigmas**

**Studienleiter**

Christoph Scheffel, M.Sc.

**Zusammenfassung**

Um Emotionen zu regulieren, stehen eine Reihe an verschiedenen Strategien zur Verfügung (Gross, 1998b). Diese Strategien weisen unterschiedliche kurz- und längerfristigen Folgen auf (Gross, 1998a). Beispielsweise konnte gezeigt werden, dass Unterdrückung des emotionalen Gesichtsausdruckes längerfristig häufig mit geringerem Wohlbefinden assoziiert ist. Hingegen ist Neubewertung des emotionalen Reizes längerfristig mit einem erhöhten Wohlbefinden assoziiert (Gross & John, 2003). In vorangegangenen Studien konnten wir zeigen, dass vermeintlich maladaptive Strategien dennoch eingesetzt werden, wenn sie mit geringerer kognitiver Anstrengung verbunden sind (Scheffel et al., 2021). Die gewonnenen Erkenntnisse sind allerdings limitiert auf die beiden Strategien „Distanzierung“ und „Unterdrücken“ und sollen nun auf die Strategie „Ablenken“ erweitert werden.

Die bereits genannten Untersuchungen wurden bisher vorrangig im Laborsetting durchgeführt. Dabei ist der Vorteil, dass der Experimentator die korrekte Anwendung von ER-Strategien kontrollieren kann. Nachteilig dabei ist jedoch, dass Versuchspersonen ins Labor kommen müssen und daher die Studiendurchführung bezüglich der vorhandenen Hardware limitiert ist. Daher erscheint es sinnvoll, zumindest behaviorale Daten in Online-Experimenten zu erfassen – nicht zuletzt um eventuellen Ausfällen bzw. fehlender Nutzbarkeit des Labors, beispielsweise während der COVID-Pandemie, vorzubeugen. Deshalb soll die vorliegende Studie untersuchen, ob ein bereits im Labor etabliertes Emotionsregulationsparadigma auch im Onlinesetting angewandt werden kann.

**Ziele der Studie**

Das primäre Ziel der Studie besteht darin herauszufinden, ob ein Emotionsregulationsparadigma, welches bereits im Labor erfolgreich angewendet wird, ebenfalls problemlos in einem Onlinesetting eingesetzt werden kann. Dafür soll eine Reihe an Versuchspersonen das Experiment selbstständig online durchführen. Die Personen wenden verschiedene Strategien der Emotionsregulation an und schätzen anschließend ihr subjektives Arousal ein. Diese Ratings werden statistisch analysiert. Die berechneten Effekte werden anschließend interpretiert und mit bereits bekannten, im Labor gefundenen Effekten der Emotionsregulation verglichen.

**Studiendesign**

**Studienart:**

Gesunden Probanden werden eingeladen, online an der Studie teilzunehmen. Nach der Erfassung demographischer Daten erhalten die Teilnehmenden Instruktionen, wie sie die verschiedenen ER-Strategien anwenden sollen. Anschließend wird das Emotionsregulationsparadigma durchlaufen. Dabei werden neutrale und negative Bilder (entnommen aus den IAPS (Lang, Bradley, & Cuthbert, 2008) bzw. EmoPicS (Wessa et al., 2010)) betrachtet und dabei werden die Strategien „Ablenken“, „Distanzieren“ und „Unterdrücken“ angewendet. Die Versuchspersonen sollen zunächst neutrale und negative Bilder „anschauen“. Anschließend werden die drei zuvor genannten Strategien angewendet. Nach jeder Strategie wird jeweils das subjektive Arousal und die subjektive geistige Anstrengung beim Anwenden der Strategie eingeschätzt. Die Reihenfolge ist zwischen den Versuchspersonen randomisiert. Im zweiten Teil des Experimentes sollen die Strategien nach Vorbild des Cognitive-Effort-Discounting-Paradigmas (Westbrook, Kester, & Braver, 2013) miteinander verglichen werden. Im letzten Teil sollen die Probanden noch einmal eine der drei Strategien anwenden. Sie haben dabei die Möglichkeit, sich frei für eine der Strategien zu entscheiden.

**Angaben zur Biometrie:**

In unserer vorangegangenen Studie konnte der Effekt der Emotionsregulation auf das subjektive Arousal mit einer Größe von ηp² = .20 beziffert werden (Scheffel et al., 2021). Aufgrund der aktuellen Probleme der Replizierbarkeit psychologischer Forschung wird die Powerberechnung mit einer halbierten Effektgröße mittels G\*Power (Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009; Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007) berechnet. Für eine ANOVA mit Messwiederholung (4 Maße: Arousal Ratings für Anschauen, Ablenken, Distanzieren und Unterdrücken) wird folglich bei einer Power von 0.95 und einer α-Fehler-Wahrscheinlichkeit von 0.05 eine Stichprobengröße von 21 Personen benötigt. Dies stellt also die Anzahl an Personen dar, die *mindestens* erhoben werden sollen. Da die Daten im Rahmen einer Bachelorarbeit erhoben werden, wird die Erhebung bis zum vereinbarten Datum des Erhebungsendes (03.01.2022) andauern und alle bis dahin teilgenommenen Personen werden ausgewertet.

**Beschreibung des Prüfverfahrens**

Es sollen ca. N = 50 Personen rekrutiert werden. Diese sollen über den Zentralen Experimentalserver der Fakultät Psychologie (ZEP) auf die Studie aufmerksam gemacht werden. Weiterhin soll ein Aufruf zur Studienteilnahme in Jahrgangsgruppen Psychologiestudierender in soziale Medien stattfinden.

**Einschlusskriterien:**

* Gesunde Erwachsene im Alter zwischen 18 und 45 Jahren
* keine aktuelle psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung
* Deutsch als Muttersprache oder Deutsch beherrschbar auf Muttersprachniveau
* Einwilligung zur Experimentteilnahme nach Lesen der Aufklärung

**Ausschlusskriterien:**

* Aktuelle oder vergangene psychiatrische oder psychologische Störungen

**Ablauf:**

Nach Erhalt des Zugangslinks können Teilnehmende zu jeder Tageszeit das Experiment selbstständig am heimischen Computer durchführen. Es erfolgt zunächst die schriftliche Aufklärung der Teilnehmenden. Nachdem diese gelesen wurde, muss die Einwilligung zur Teilnahme am Experiment durch Bestätigung eines entsprechenden Feldes gekennzeichnet sein. Erst wenn dies geschehen ist, kann die Bearbeitung des eigentlichen Experimentes beginnen.

Es werden nun zunächst die Instruktionen für die jeweiligen Strategien („Ablenken“, „Distanzieren“ und „Unterdrücken“ – sowie die Vergleichsbedingung „Anschauen“) präsentiert. Anschließend betrachten die Probanden neutrale und negative Bilder. Zunächst erfolgt das „Anschauen“ neutraler und negativer Bilder in jeweils zwei Blöcken. Dabei sollen die Bilder betrachtet werden und eventuell aufkommende Emotionen sollen natürlich aufkommen und abklingen. Anschließend werden randomisiert die drei Strategien „Ablenken“, „Distanzieren“ und „Unterdrücken“, ebenfalls in Blöcken, angewendet. Bei der Strategie „Ablenken“ sollen die Probanden das Bild betrachten, währenddessen aber an eine geometrische Figur oder eine Alltagstätigkeit (z.B. Zähne putzen) denken. Bei der Strategie „Distanzieren“ sollen die Probanden die Position eines neutralen, nicht involvierten Beobachters einnehmen. Und bei der Strategie „Unterdrücken“ sollen die Probanden jeden aufkommenden emotionalen Gesichtsausdruck unterdrücken. Nach allen Blöcken wird das subjektive Arousal der Probanden und die subjektive geistige Anstrengung beim Anwenden der Strategien per Ratingskala erfragt.

Im nächsten Teil des Experimentes werden die drei Strategien miteinander verglichen. Dabei werden immer zwei Strategien gegenübergestellt und bekommen für beide Strategien einen bestimmten Geldbetrag geboten. Die Probanden sollen sich entscheiden, ob sie lieber Strategie A für Betrag X wählen würden, oder Strategie B für Betrag Y. Nach jeder Wahl werden die Beträge schrittweise in sechs Iterationen angepasst. Dieses Prozedere wird solang wiederholt, bis alle Strategien miteinander verglichen wurden. Zum Schluss soll eine der drei Strategien noch einmal angewendet werden. Die Probanden entscheiden sich dabei frei für eine der Strategien.

Im Anschluss an das Experiment findet eine kurze, schriftliche Nachbefragung statt. Dabei wird erfragt, ob Sie sich an die Strategien gehalten haben und aus welchem Grund sie sich für die entsprechende Strategie im letzten Teil des Experimentes entschieden haben. Das gesamte Experiment wird für die Versuchspersonen ca. eine Stunde Zeitaufwand in Anspruch nehmen.

**Belastungen / Risiken / Nebenwirkungen:**

Es sind keine Nebenwirkungen bekannt. Das Betrachten negativer Bilder kann zum Teil als unangenehm empfunden werden. Die Bearbeitung einer Aufgabe am Computer und das Anwenden der Strategien könnte auf die Teilnehmenden gegen Ende des Versuchs ermüdend wirken.

**Nutzen:**

Für die Versuchsteilnehmer besteht kein unmittelbarer Nutzen aus der Versuchsteilnahme. Für die Versuchsteilnahme besteht aber die Möglichkeit, Versuchspersonenstunden als Entschädigung zu bekommen.

Die Studie dient also einem rein wissenschaftlichen Ziel und hat für die Probanden keinen diagnostischen oder therapeutischen Wert.

**Unterbrechungs- / Abbruchkriterien:**

Versuchsteilnehmer: Da das Experiment online und selbstständig durchgeführt wird, gibt es keine Kriterien, nach denen ein Experimentator das Experiment unterbrechen oder abbrechen könnte. Allerdings können Versuchsteilnehmer jederzeit selbstständig die Bearbeitung des Experimentes abbrechen, sofern Sie sich unwohl fühlen.

Studie: Die Erhebungen im Rahmen dieser Studie werden abgeschlossen, wenn das festgelegte Enddatum (03.01.2022) erreicht ist, oder die Anzahl der angestrebten Versuchsteilnehmer erreicht wurde. Andere Abbruchgründe für die Studie bestehen nicht.

**Ethische Aspekte**

Alle in diesem Experiment durchgeführten Prozeduren folgen der Deklaration von Helsinki bzw. ihren Erweiterungen.

**Rechtliche Aspekte**

**Datenschutz:**

Im Rahmen der Studie werden keine personenbezogenen Daten erhoben – der Datenschutz ist also gewährleistet. Weiterhin sollen die Daten in anonymisierter Form der wissenschaftlichen Gemeinschaft zur Nachnutzung durch Veröffentlichung in einem offenen Repositorium zur Verfügung gestellt werden (Oben Science Framework – www.osf.io). Die Daten werden dann mit einer entsprechenden Lizenz versehen und können weiter genutzt werden. Die Versuchspersonen werden darüber im Rahmen der Aufklärung unterrichtet.

**Aufklärung/Einwilligung:**

Die Einwilligung in die Versuchsteilnahme ist freiwillig! Nachdem die Probanden die Aufklärung gelesen haben, müssen Sie in die Teilnahme einwilligen. Wenn sie dies nicht tun, ist eine Teilnahme nicht möglich. Es ist außerdem möglich, seine Teilnahme jederzeit zu widerrufen. Während des Experimentes ist es möglich, die Bearbeitung nicht fortzusetzen und das Experiment abzubrechen. Unvollständige Datensätze werden nicht analysiert.

**Umgang mit Widerruf:**

Ein Widerruf der Einwilligung der Datenverarbeitung nach Abschluss des Experimentes ist grundsätzlich bis zum Ende der Erhebungsphase möglich. Daraufhin werden alle erhobenen Daten der Person nicht analysiert und gelöscht. Besteht bei einer Versuchsperson der Wunsch auf Löschung der Daten muss sie sich dafür an die Studienleitung unter Nennung des generierten Versuchspersonencodes wenden. Andernfalls ist eine Löschung nicht möglich, da die anonymisierten Daten keiner Person zugeordnet werden können.

**Quellen**

Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods, 41*(4), 1149-1160. doi:10.3758/Brm.41.4.1149

Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G\*Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods, 39*(2), 175-191. doi:10.3758/BF03193146

Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 224-237. doi:10.1037/0022-3514.74.1.224

Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (2008). *International affective picture system (IAPS): affective ratings of pictures and instruction manual*. Gainsville, FL: University of Florida.

Scheffel, C., Graupner, S. T., Gartner, A., Zerna, J., Strobel, A., & Dorfel, D. (2021). Effort beats effectiveness in emotion regulation choice: Differences between suppression and distancing in subjective and physiological measures. *Psychophysiology, n/a*(n/a), e13908. doi:10.1111/psyp.13908

Wessa, M., Kanske, P., Neumeister, P., Bode, K., Heissler, J., & Schönfelder, S. (2010). EmoPics: Subjektive und psychophysiologische Evaluation neuen Bildmaterials für die klinisch-biopsychologische Forschung. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 39*(Suppl. 1/11), 77.

Westbrook, A., Kester, D., & Braver, T. S. (2013). What is the subjective cost of cognitive effort? Load, trait, and aging effects revealed by economic preference. *PLoS One, 8*(7), e68210. doi:10.1371/journal.pone.0068210