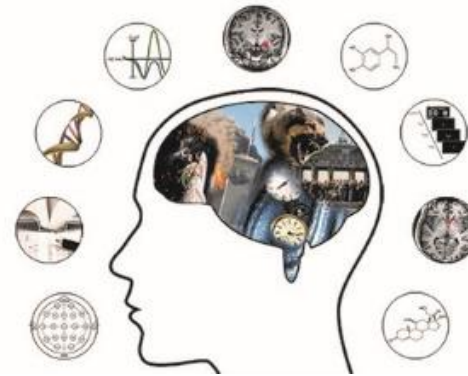




Vorlesung im HS 2022 «Emotionspsychologie»



Prof. Dr. Veronika Brandstätter

v.brandstaetter@psychologie.uzh.ch

Foliensatz 7 «Emotionsregulation»



Überblick über den Foliensatz 7

Vorlesungen vom 12.12. und 19.12.2022



- Einführung in das Thema Emotionsregulation
- Die Klassifikation von Emotionsregulationsstrategien von Parkinson & Totterdell (1999)
- Das Prozessmodell der Emotionsregulation von James Gross (2002, 2015)
- Die Bewältigung emotionaler Belastungen: James Pennebakers Ansatz zur emotionalen Selbstoffenbarung (*emotional disclosure*)



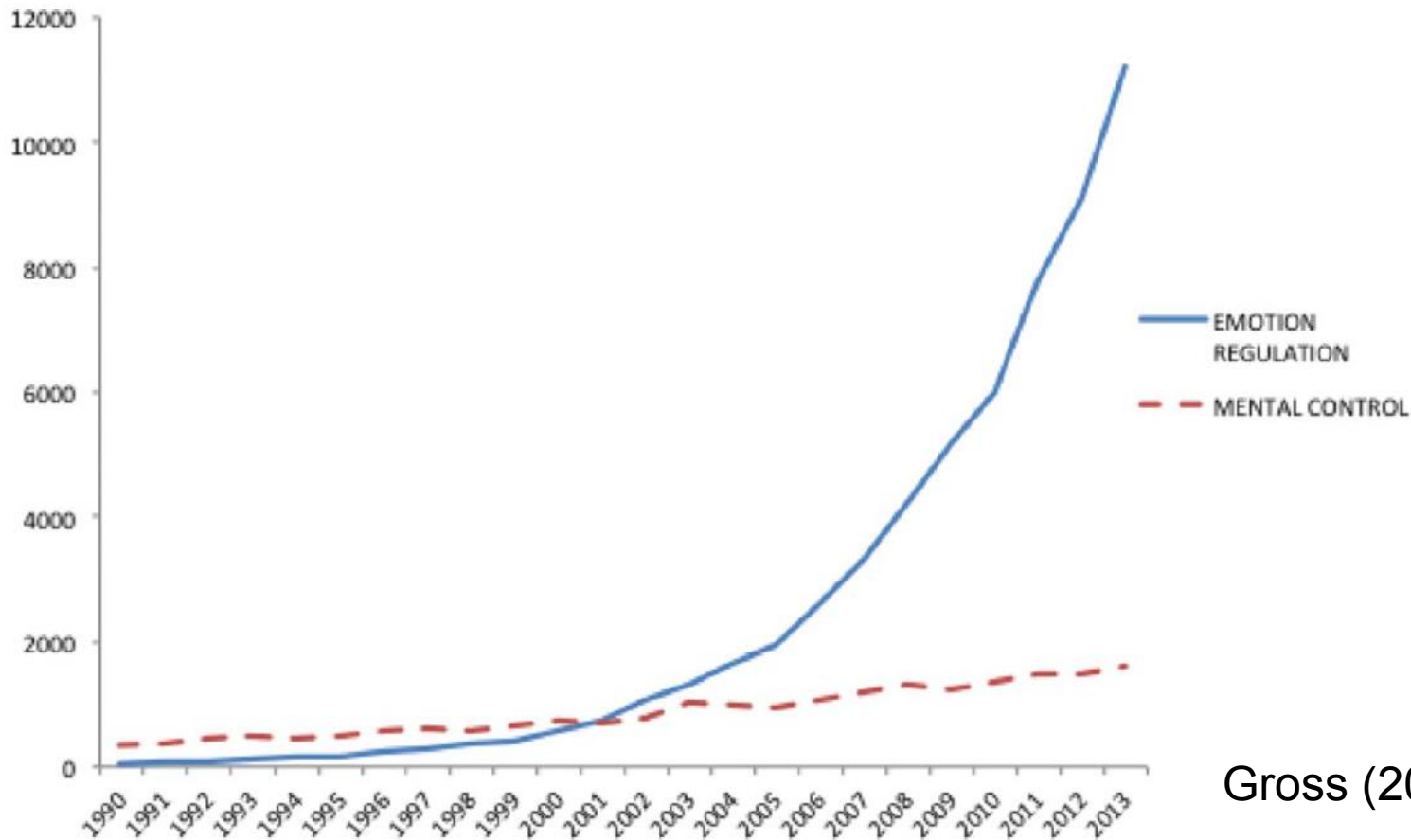
“Conquer your passions and you conquer the world.”
Hinduistisches Sprichwort (zitiert nach Gross, 1998)



Definition Emotionsregulation

- “Affect regulation ... includes any process directed at **modifying or maintaining moods or emotions** whose operation depends on monitoring of affective information” (Parkinson & Totterdell, 1999, p. 278).
- “Emotion regulation refers to the processes by which we influence **which emotions we have, when we have them, and how we experience and express them**” (Gross, 2002, p. 282).
- “Emotion regulation is [...] not limited to the down-regulation of negative emotions (fear, anxiety, stress) but encompasses up- and down-regulation of positive and negative emotions in accordance with regulations-related goals [...] often **conscious and deliberate**, it can also occur **implicitly, outside of conscious awareness**” (McRae & Gross, 2020, p. 1).

Die Forschung zu Emotionsregulation



Gross (2015, p. 2)

Anzahl Publikationen zu «Emotionsregulation» pro Jahr (im Vgl. zu «mentale Kontrolle») in Google Scholar



Klassifikation von Emotionsregulations-Strategien

- Deskriptive Ansätze zur Systematisierung von Emotionsregulationsstrategien (z.B. Thayer et al., 1994; Parkinson & Totterdell, 1999)
- Grundsätzliche Unterscheidungen:
 - Automatische vs. kontrollierte Regulation
 - Regulation positiver und negativer affektiver Zustände
 - Verstärkung vs. Abschwächung affektiver Zustände
- Fokus der Forschung auf bewusste Herabregulation negativer affektiver Zustände



Überblick über den Foliensatz 7

Vorlesungen vom 12.12. und 19.12.2022

- Einführung in das Thema Emotionsregulation
- ➔ • Die Klassifikation von Emotionsregulationsstrategien von Parkinson & Totterdell (1999)
- Das Prozessmodell der Emotionsregulation von James Gross (2002, 2015)
- Die Bewältigung emotionaler Belastungen: James Pennebakers Ansatz zur emotionalen Selbstoffenbarung (*emotional disclosure*)



Die Klassifikation von Emotionsregulations-Strategien von Parkinson & Totterdell (1999)

- Datenbasis: Fragebögen, Interviews, Gruppendiskussionen, Literaturrecherche
- 162 verschiedene **bewusst** eingesetzte Strategien zur **Regulation negativer affektiver Zustände**
- Zweidimensionales Klassifikationssystem:
 - Kognitive vs. verhaltensbezogene Strategien («Art der Strategie»)
 - Strategien der Vermeidung vs. des Engagement («Richtung»)



Die Klassifikation von Emotionen Strategien von Parkinson & Solomon

- Datenbasis: Fragebögen, Interviews, Literaturrecherche
- 162 verschiedene Strategien zur Bewältigung negativer affektiver Zustände
- Zweidimensionales Klassifikationsmodell

Alkohol trinken, etwas essen, in die Sonne liegen, einkaufen gehen, mich verwöhnen, etwas Nützliches tun, Auto waschen, Aufmerksamkeit auf eine wichtige Tätigkeit richten, Zeit mit nahestehenden Personen verbringen = **BEH**

über Ursache schlechter Stimmung grübeln, mir gut zureden, sozialer Vergleich nach unten, an Schönes denken, Pläne für die Zukunft machen, an die Arbeit denken, an schöne Zeiten in meinem Leben denken = **COG**

- Kognitive vs. verhaltensbezogene Strategien («Art der Strategie»)
- Strategien der Vermeidung vs. des Engagement («Richtung»)

Klassifikation von Parkinson & Totterdell (1999, p. 300)

TABLE

Denken oder Tun

Revised Scheme for Classification of Anx

		COGNITIVE	BEHAVIOURAL
DIVERSION			
Disengagement		Avoid thinking about the problem	Avoid problematic situation
	SEEK PLEASURE OR RELAXATION	Think about something pleasant Think about relaxing thoughts	Do something pleasant Do something relaxing
	REALLOCATE RESOURCES	Think about something that occupies attention	Perform a demanding activity
ENGAGEMENT			
		Reappraise (usually affect-directed)	Vent feelings (usually affect-directed) Seek help or comfort from others
		Think about how to solve problem (usually situation-directed)	Take action to solve problem (usually situation-directed)

Abwendung vs. Hinwendung



Fazit von Parkinson & Totterdell (1999)

„Our hope for this provisional classification system is that it will facilitate principled comparison between different kinds of affect regulation in future studies. One of its main advantages is that it specifies categories that reflect people’s spontaneous understandings of affect regulation“ (p. 299).



Überblick über den Foliensatz 7

Vorlesungen vom 12.12. und 19.12.2022

- Einführung in das Thema Emotionsregulation
- Die Klassifikation von Emotionsregulationsstrategien von Parkinson & Totterdell (1999)
- ➔ • Das Prozessmodell der Emotionsregulation von James Gross (2002, 2015)
- Die Bewältigung emotionaler Belastungen: James Pennebakers Ansatz zur emotionalen Selbstoffenbarung (*emotional disclosure*)



Prozessmodell der Emotionsregulation von Gross (1998, 2002)

Ausgangspunkt:

„Because emotions are **multicomponential processes** that **unfold over time**, emotion regulation involves changes in ,emotion dynamics ‘, or the latency, rise time, magnitude, duration, and offset of responses in **behavioral, experiential, or physiological domains**.“ (Gross, 2002, p. 282).

Dimensionen im Prozessmodell von Gross (2002)

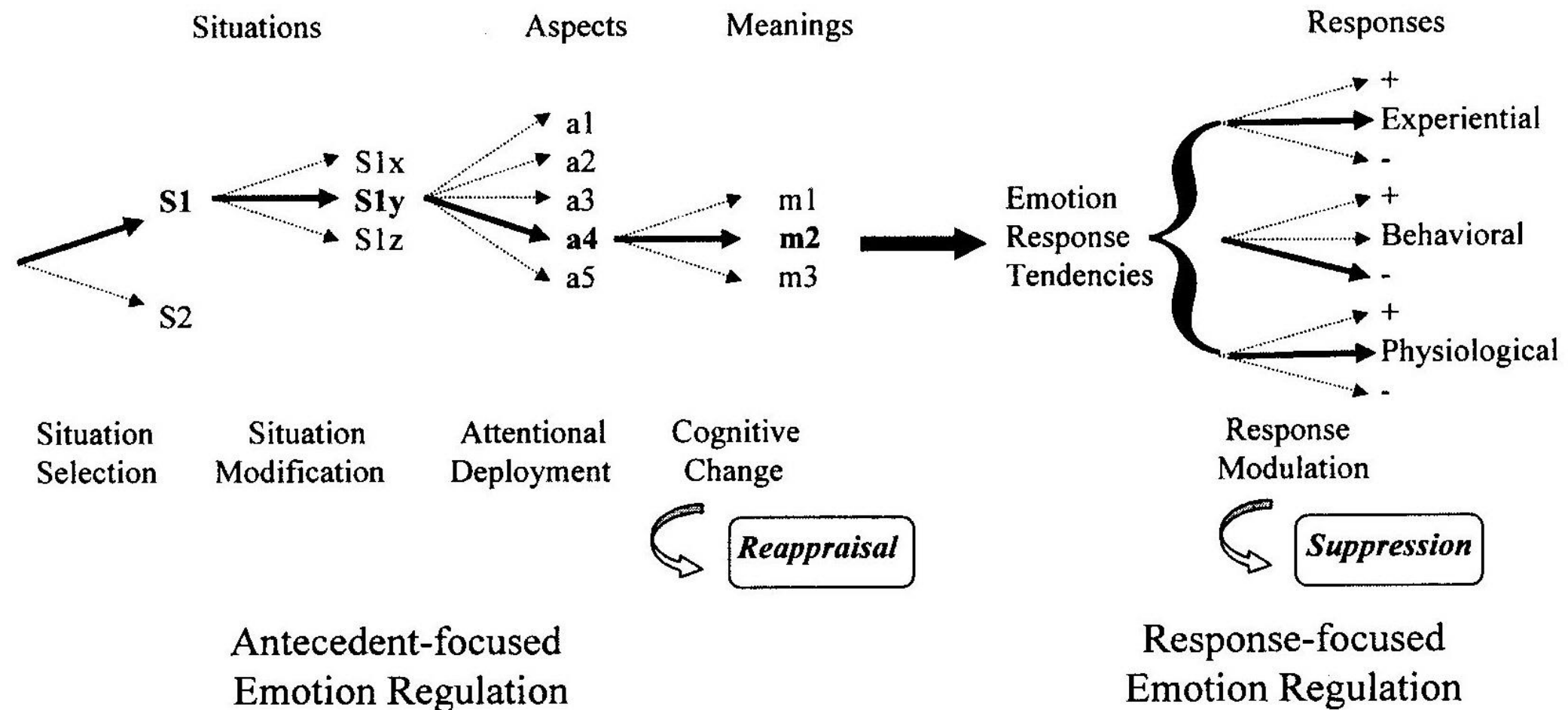
- Zeitpunkt, an dem Emotionsregulation ansetzt
 - Fokus auf Antezedenzen (antecedent-focused)
 - Fokus auf Reaktionen (response-focused)

- Weitere Unterkategorien:
 - Situationsauswahl
 - Situationsmodifikation
 - Aufmerksamkeitslenkung
 - Kognitive Veränderung
 - Reaktionsveränderung

antecedent-focused
emotion regulation

response-focused
emotion regulation

Prozessmodell der Emotionsregulation von James Gross (2002)





Beschreibung der Emotionsregulations-Strategien /1

- **Situationsauswahl**
Aufsuchen/Vermeiden bestimmter Situationen
- **Situationsmodifikation**
Aktive Veränderung der Situation (→ problem-focused coping)
- **Aufmerksamkeitslenkung**
Ablenkung, Konzentration, Grübeln
- **Kognitive Veränderung**
Veränderung der Situationseinschätzung (→ reappraisal)



Beschreibung der Emotionsregulations-Strategien /2

- Reaktionsveränderung

Direkte Beeinflussung physiologischer, erlebnis- und verhaltensbezogener Reaktionen (z.B. Progressive Muskelrelaxation [PMR] nach Jacobsen; Alkohol; Drogen; Unterdrückung des Emotionsausdrucks → suppression)



Grundlegende Frage der Forschung zu ausgewählten Emotionsregulationsstrategien

- Gibt es bessere und schlechtere Strategien der Emotionsregulation?
- Güte der Emotionsregulationsstrategien wird anhand von drei Kriterien evaluiert:
 - ▶ Affektive Konsequenzen
 - ▶ Kognitive Konsequenzen
 - ▶ Soziale Konsequenzen

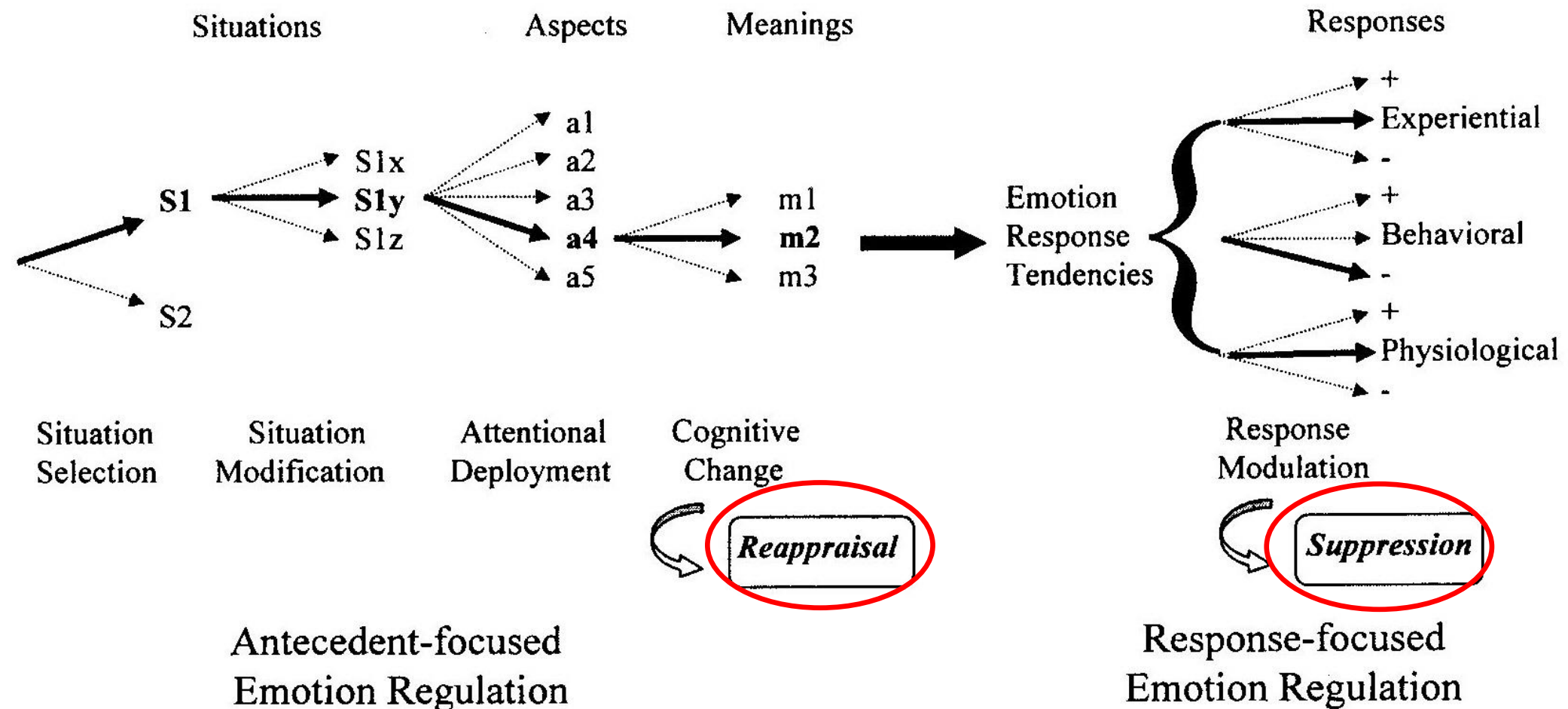


Auswahlkriterien für die untersuchten Regulationsstrategien

- Verwendung im Alltag
 - Möglichkeit der experimentellen Variation im Labor
 - Je ein Beispiel einer antecedent-focused und einer response-focused Regulationsstrategie
- ➔ cognitive reappraisal (kognitive Umbewertung)
- ➔ expressive suppression (Unterdrückung Emotionsausdruck)

Nach Gross & John (2003, pp. 348)

Prozessmodell der Emotionsregulation von James Gross (2002)



Definition „Reappraisal“ und «Suppression«

- Cognitive Reappraisal

Veränderung der subjektiven Bedeutung der Situation

(z. B. „Das Vorstellungsgespräch gibt mir die Möglichkeit herauszufinden wie die Firma ist.“ vs. „Das Vorstellungsgespräch stellt meinen „Wert“ auf die Probe.“; «Die Personalchefin wirkt unfreundlich, ... weil sie meine Bewerbung nicht gut findet vs. weil sie geschult wurde, in Bewerbungsgesprächen distanziert zu wirken»)

- Expressive Suppression

Unterdrückung emotionalen Ausdrucksverhaltens

(z. B. Pokerface; «sich nichts anmerken lassen»)

(Nach Gross & John, 2003, pp. 349; McRae & Gross, 2020, p. 3)



Vergleich „cognitive reappraisal“ und „suppression“ bei negativen Emotionen: Affektive Konsequenzen /1

Hypothesen

- **Reappraisal** → Abschwächung des Emotionserlebens und der verhaltensbezogenen und physiologischen Reaktionen
- **Suppression** → keine Veränderung des Emotionserlebens, Verstärkung physiologischer Reaktionen

Nach Gross (2002, pp. 283)



Vergleich „cognitive reappraisal“ und „suppression“ bei negativen Emotionen: Affektive Konsequenzen /2 (Gross, 1998)

Vpn sehen 6 min Film einer Armamputation (Emotion: Ekel)

UV: Instruktion zum Betrachten des Films

- ▶ Fokus auf technische Details (reappraise-Gruppe)
- ▶ keine Gefühlsäusserung zeigen (suppress-Gruppe)
- ▶ keine zusätzliche Instruktion (Kontrollgruppe)

AV: physiologische Indikatoren, Emotionserleben

Ergebnis der Studie von Gross (1998) /1

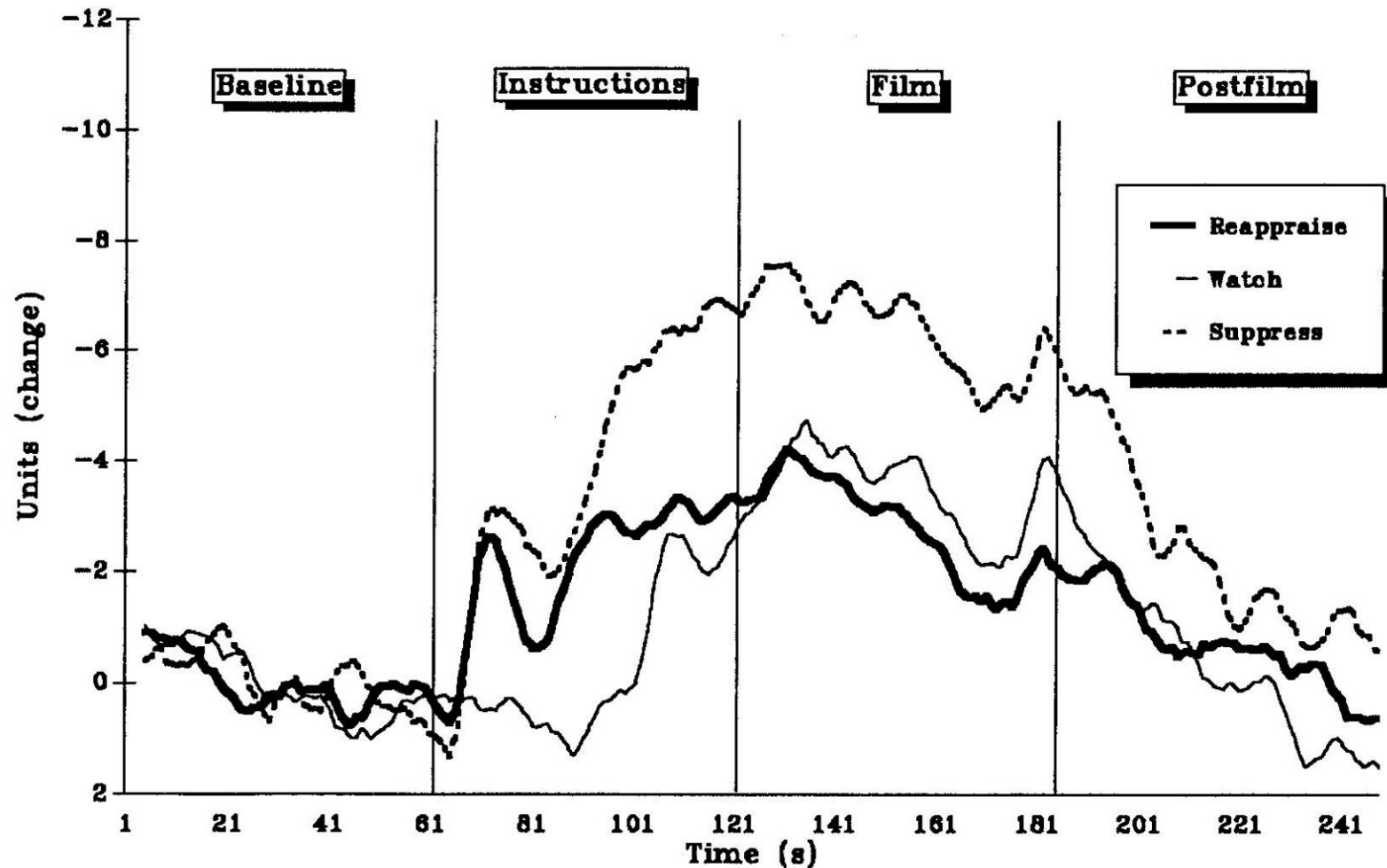
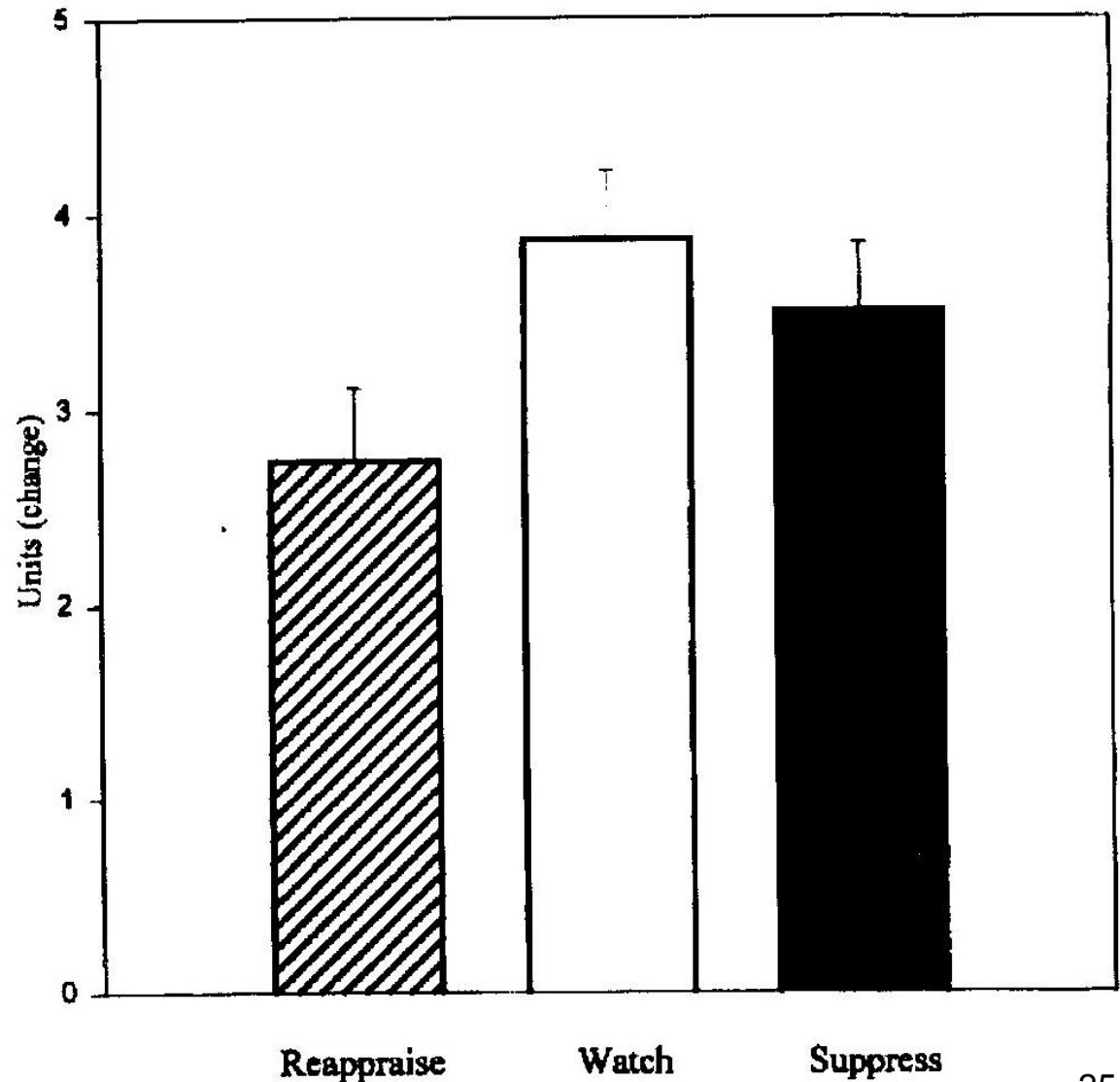


Figure 2. Affective consequences of reappraisal and suppression. Mean change in finger pulse amplitude for the three instructional groups. Note that the ordinate's scale is orientated so that increased sympathetic activation is upward. Used with permission from Gross (1998a).

Ergebnis der Studie von Gross (1998) /2

Veränderung des
Erlebens von Ekel
(Film-Wert – Baseline-
Wert)



Vergleich „cognitive reappraisal“ und „suppression“ bei negativen Emotionen: Kognitive Konsequenzen /1

Hypothesen

- **Reappraisal** → braucht keine kontinuierliche anstrengende Selbstregulation → kognitive Ressourcen nicht beansprucht → Gedächtnisleistung intakt
- **Suppression** → braucht kontinuierliche anstrengende Selbstregulation → kognitive Ressourcen beansprucht → Gedächtnisleistung eingeschränkt

Nach Gross (2002, pp. 286)

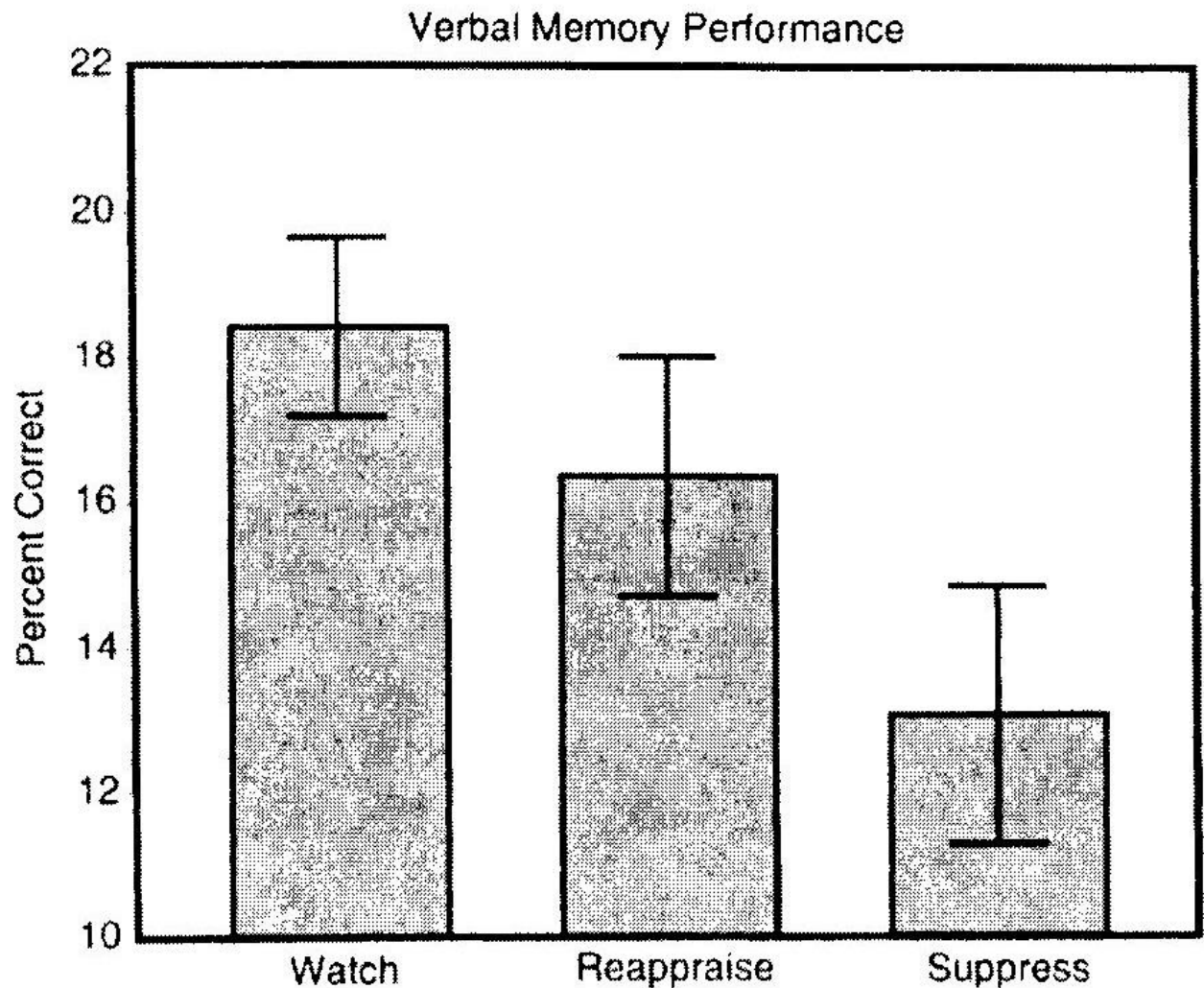
Vergleich „cognitive reappraisal“ und „suppression“ bei negativen Emotionen: Kognitive Konsequenzen /2 (Richards & Gross, 2000)

- Vpn sehen Farbfotos von schwer verletzten Personen (IAPS) und erhalten verbale Informationen zu den Personen (Name, Beruf, Art des Unfalls)
- UV: Instruktion zum Betrachten der Fotos
 - Fokus auf sachlichen Details (reappraise-Gruppe)
 - keine Gefühlsäusserung zeigen (suppress-Gruppe)
 - keine zusätzliche Instruktion (Kontrollgruppe)
- AV: Emotionserleben, Erinnerungsleistung für Information



Ergebnis der Studie von Richards & Gross (2000, Studie 2)

Gedächtnisleistung





Vergleich „cognitive reappraisal“ und „suppression“ bei negativen Emotionen: Soziale Konsequenzen /1

Hypothesen

- **Reappraisal** → reduziert negative Emotionen, braucht keine kognitive Kapazität, soziale Responsivität intakt → positive Wirkung auf soziale Interaktion
- **Suppression** → kommunikative Funktion der Mimik fehlt, braucht kognitive Kapazität, mangelnde soziale Responsivität, negative Wirkung auf soziale Interaktion

Nach Gross (2002, pp. 287)



Vergleich „cognitive reappraisal“ und „suppression“ bei negativen Emotionen: Soziale Konsequenzen /2 (Butler et al., 2003)

- Vpn sehen belastenden Film und sollen diesen danach mit einer unbekannten Person diskutieren
- UV: Instruktion bei der Diskussion
 - Fokus auf sachlichen Details (reappraise-Gruppe)
 - keine Gefühlsäusserung zeigen (suppress-Gruppe)
 - natürliche Interaktion (Kontrollgruppe)
- AV: physiologische Masse beim Interaktionspartner

Ergebnis der Studie von Butler et al. (2003)

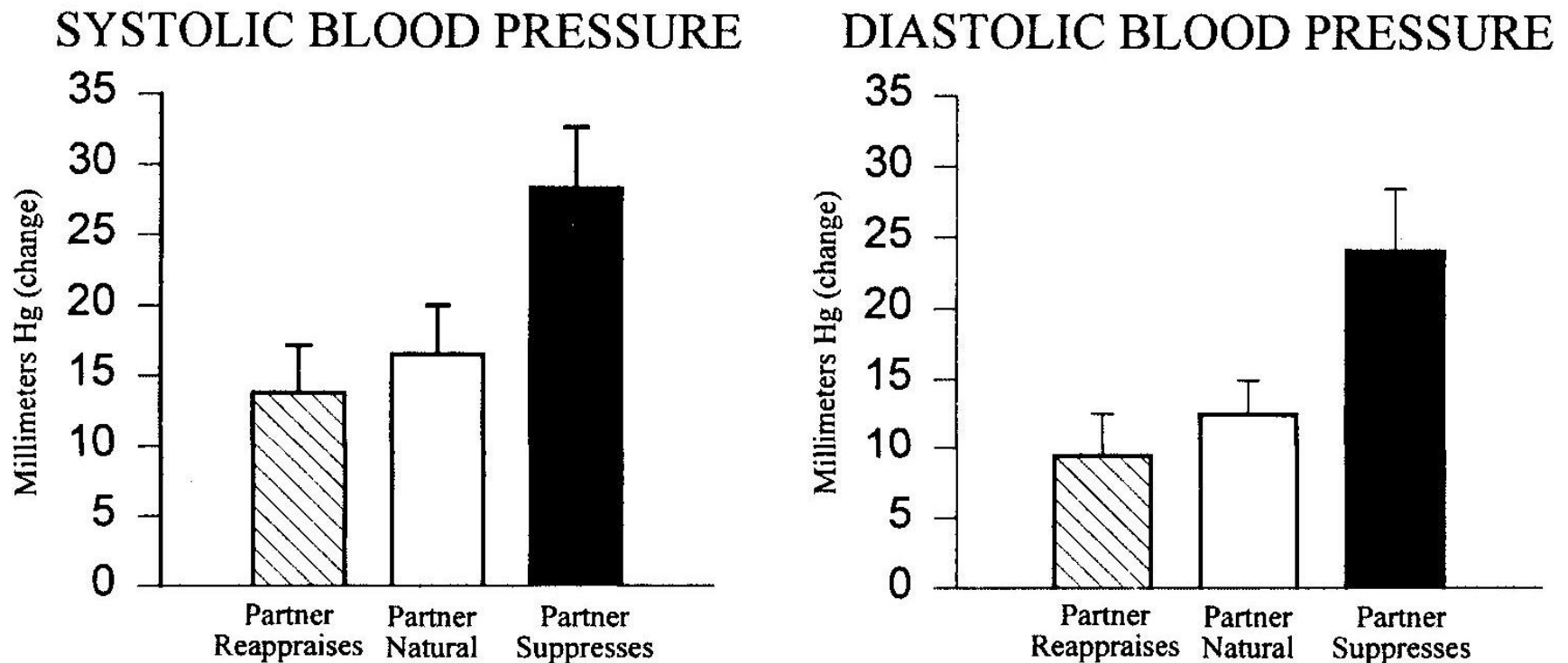


Figure 3. Social consequences of reappraisal and suppression. Mean change in systolic and diastolic blood pressure for individuals whose conversation partners were asked to reappraise the situation, act naturally, or suppress their emotions. Adapted from Butler et al. (2002).

Nach Gross (2002, p. 288)



Überblick über den Foliensatz 7

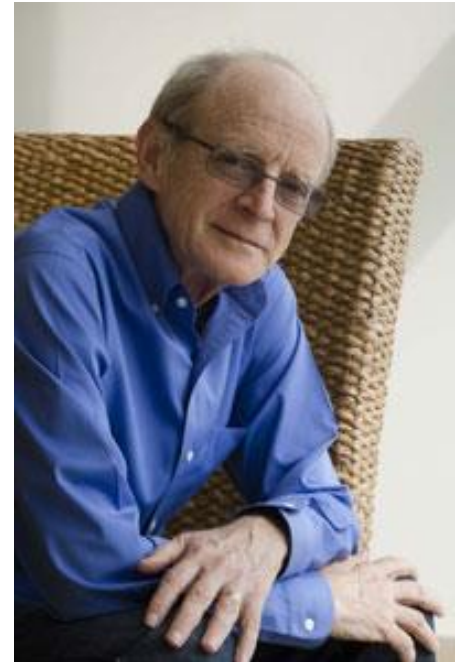
Vorlesungen vom 12.12. und 19.12.2022

- Einführung in das Thema Emotionsregulation
- Die Klassifikation von Emotionsregulationsstrategien von Parkinson & Totterdell (1999)
- Das Prozessmodell der Emotionsregulation von James Gross (2002, 2015)
- ➔ • Die Bewältigung emotionaler Belastungen: James Pennebakers Ansatz zur emotionalen Selbstoffenbarung (*emotional disclosure*)

James Pennebakers Ansatz zur emotionalen Selbstoffenbarung (self disclosure)

Pennebakers and his students are exploring natural language use, group dynamics, and personality in educational and other real world settings. His earlier **work on expressive writing** found that **physical health** and work performance **can improve** by **simple writing and/or talking exercises**. [...] He and his students explored the **links** between **traumatic experiences, disclosure, and health**. His research finds that **physician use, medical costs**, and **biological markers of stress** can be **reduced** by **simple writing exercises**.

<https://liberalarts.utexas.edu/psychology/faculty/pennebak>



(Pennebaker, geb. 1950)

Pennebakers Ansatz zur emotionalen Selbstoffenbarung (*self disclosure*)

- Belastende Lebensereignisse erhöhen das Risiko körperlicher und psychischer Störungen.
- Über belastende emotionale Ereignisse zu sprechen oder zu schreiben reduziert das Gesundheitsrisiko.
- Die Effekte auf den Gesundheitszustand werden über physiologische, kognitive und soziale Prozesse vermittelt.



Grundstruktur von Pennebakers Studien

- Vpn schreiben oder sprechen an mehreren aufeinander folgenden Tagen über aktuelle bzw. vergangene emotional belastende Lebensereignisse oder neutrale Alltagshandlungen.
- Als abhängige Variablen werden erfasst:
 - > Bewältigungshandlungen
 - > Physiologische Masse
 - > Immunfunktion
 - > Indikatoren des Gesundheitszustands

Zusammenhang zwischen Sprechen über ein Trauma und Gesundheit (Pennebaker, 1989)

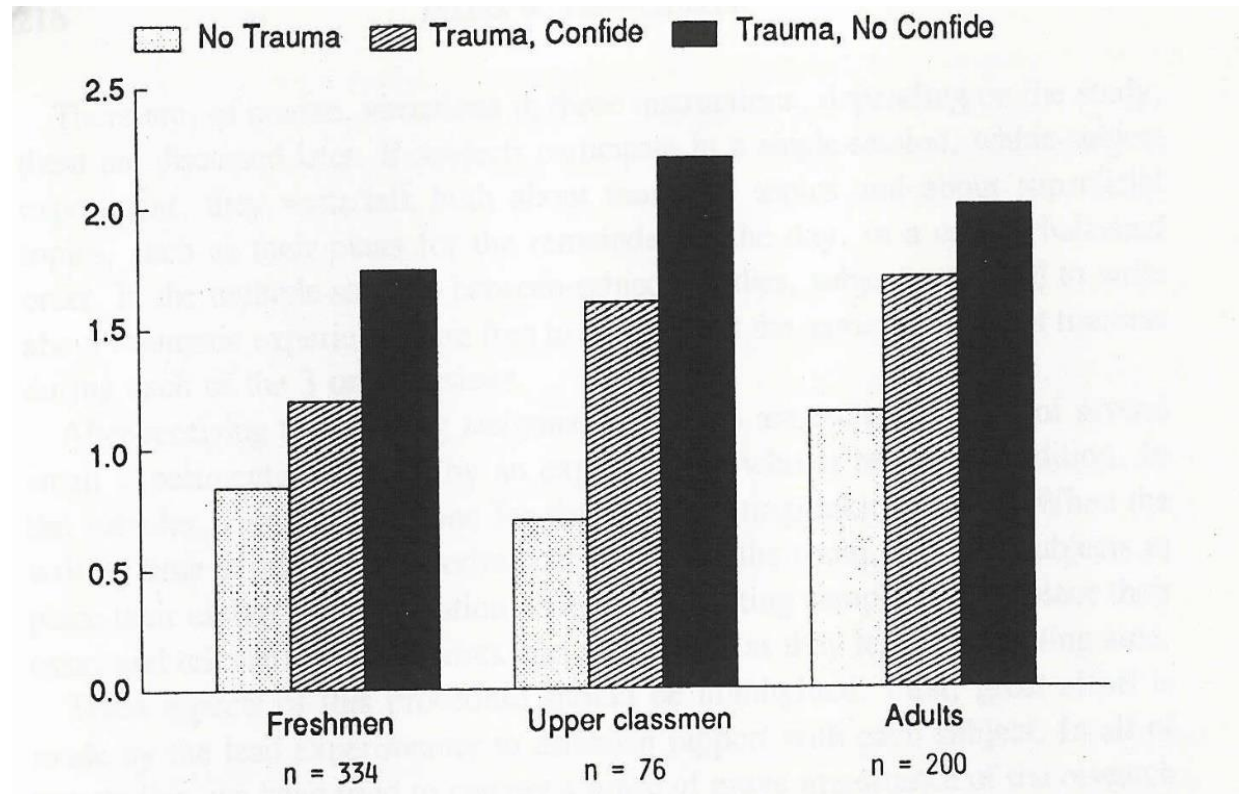


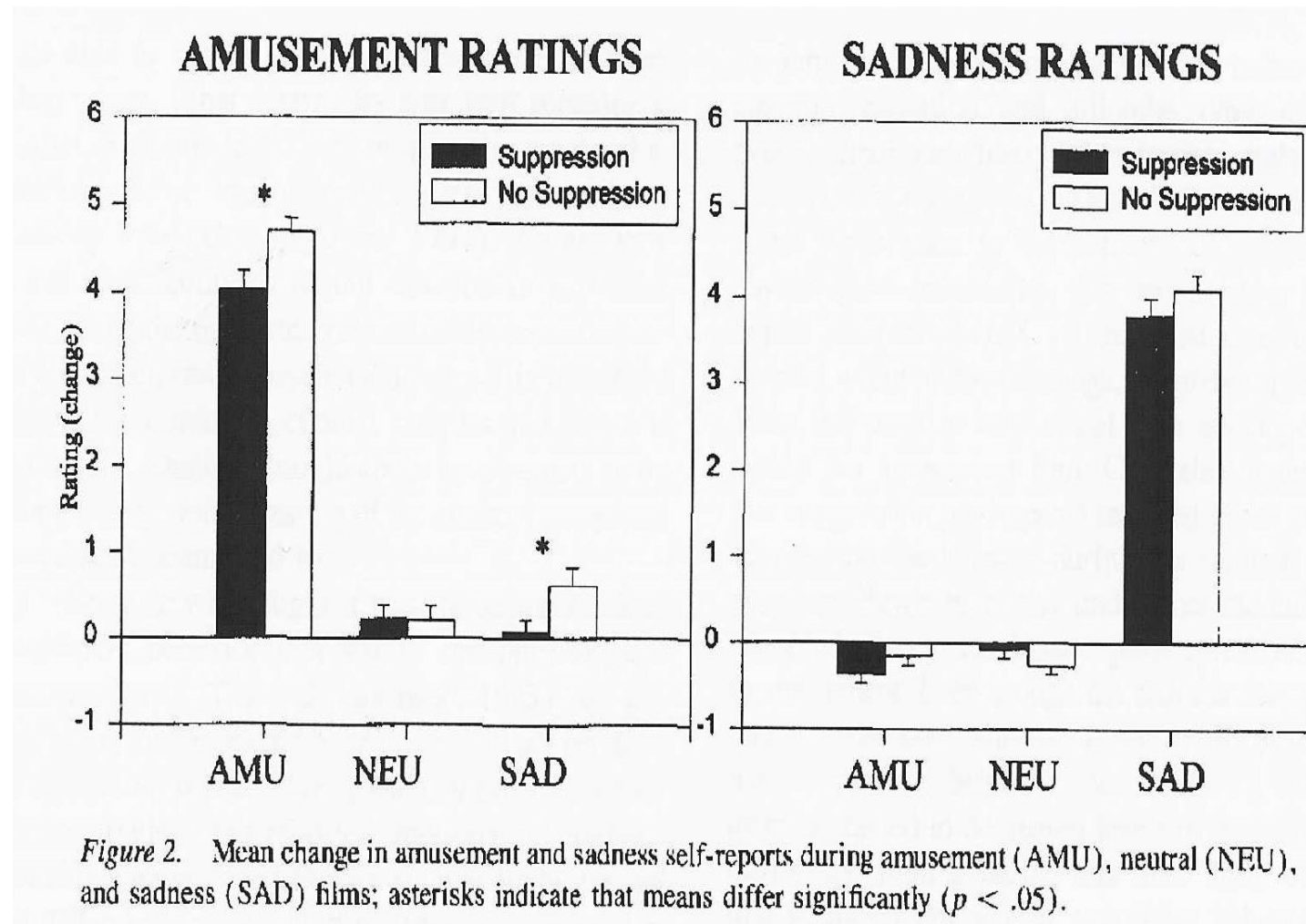
Fig. 1. Illness measures among subjects who reported experiencing no traumatic experiences, traumatic experiences that were all confided, or traumas that were not confided. In the freshman sample, the y-axis refers to actual number of health center visits in the 4 months following completion of the trauma questionnaire. For the upperclass student sample, the y-axis refers to number of self-reported visits to a physician in the 6 months preceding the completion of the trauma questionnaire. The y-axis for the adult sample reflects number of self-reported major and minor illnesses in the previous year.



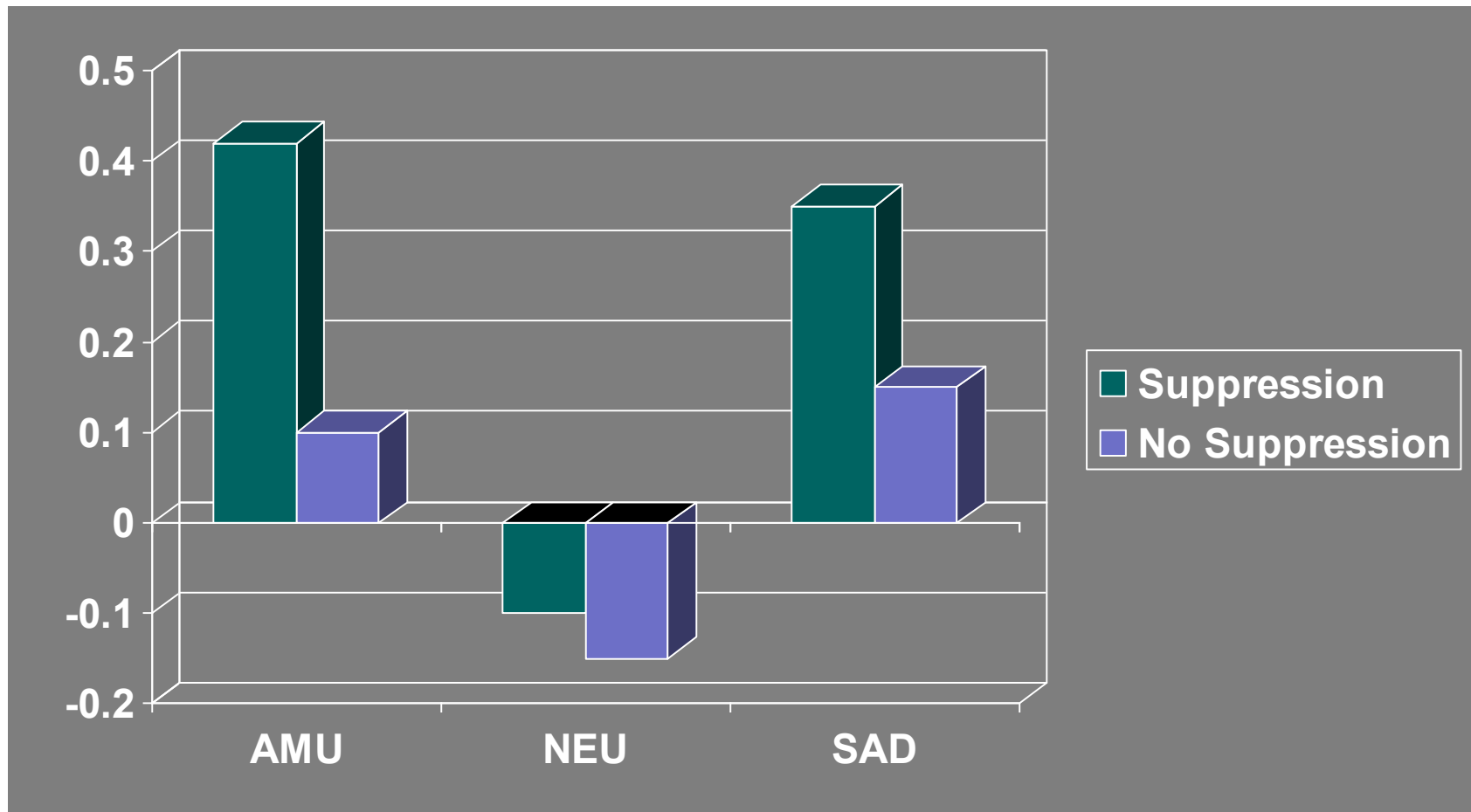
Unterdrückung von Gefühlen und physiologische Aktivierung (Gross & Levenson, 1997)

- 180 Studentinnen
- Unabhängige Variablen:
 - UV 1: Lustiger Film, trauriger Film, neutraler Film
 - UV 2: Emotionsausdruck unterdrücken: nein vs. ja
- Abhängige Variablen:
 - > Verschiedene physiologische Masse
 - > Emotionales Erleben (Einschätzung des Films)

Ergebnis 1 Gross & Levenson (1997)



Ergebnis 2 Gross & Levenson (1997)



Kardiovaskuläre Erregung



Fazit zur Studie von Gross & Levenson (1997)

- „Suppression“ (Emotionsunterdrückung) ist eine Emotionsregulationsstrategie mit Kosten
- „overriding emotion response tendencies requires an active inhibitory process ... suppression of both positive and negative emotions exacts a palpable physiological cost ... emotional suppression may interfere with successful adjustment“ (pp. 100-101)



Was bewirkt das Sprechen über emotionale Erlebnisse?

- Dem Impuls, sich über Erlebnisse zu äussern, wird nachgegeben → Stressreduktion
- Kognitive Verarbeitung des emotionalen Ereignisses → neue Sichtweise einnehmen, „Sinn finden“
- Soziales Umfeld informieren → soziale Unterstützung aktivieren

Pennebaker, Zech & Rimé (2001)



Lektüre zu Themen des Foliensatzes

Brandstätter, V., Schüler, J., Puca, R. & Lozo, L. (2018).
Motivation und Emotion. Berlin: Springer (Kapitel 13).



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit !**