

Zum Einfluss zweier Typen von Emotionsregulationsstrategien auf Komponenten des Selbstregulierten Lernens

Anne-Kathrin Scheibe, Kai Lindermann & Bernhard Schmitz

Fragestellung

Welche Effekte haben Emotionsregulationsstrategien mit unterschiedlichem emotionalem Modulationsvermögen auf

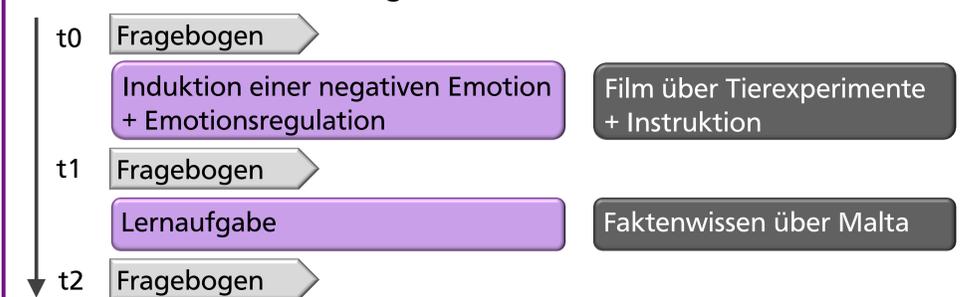
- positive und negative Emotionen,
- wahrgenommene Verfügbarkeit von SR-Ressourcen und
- zentrale Komponenten des Selbstregulierten Lernens (SRL)?

Theoretischer Hintergrund

- Strength Model of Self-Regulation (Baumeister & Heatherton, 1996): Emotionsregulation (ER) und Selbstregulation (SR) beanspruchen dieselben limitierten Ressourcen.
- Positive Emotionen können eine solche Ressourcenerschöpfung kompensieren (z.B. Tice, Bratslavsky & Baumeister, 2001).
- *Hypothese*: ER-Strategien, die nicht nur negative Emotionen verringern, sondern auch positive Emotionen vermehren (Reappraisal vs. Suppression), sollten weniger Ressourcen verbrauchen und sich günstiger auf SRL auswirken.

Methode

Stichprobe: N = 61 StudentInnen (♀ 45, Alter Ø 24,3)
Design: Kontrollgruppendesign mit Messwiederholung
Bedingungen: Reappraisal, Suppression, keine Regulation (KG)
Versuchsablauf: 2-task-design, Gesamtdauer ca. 1h



Subjektive Maße:

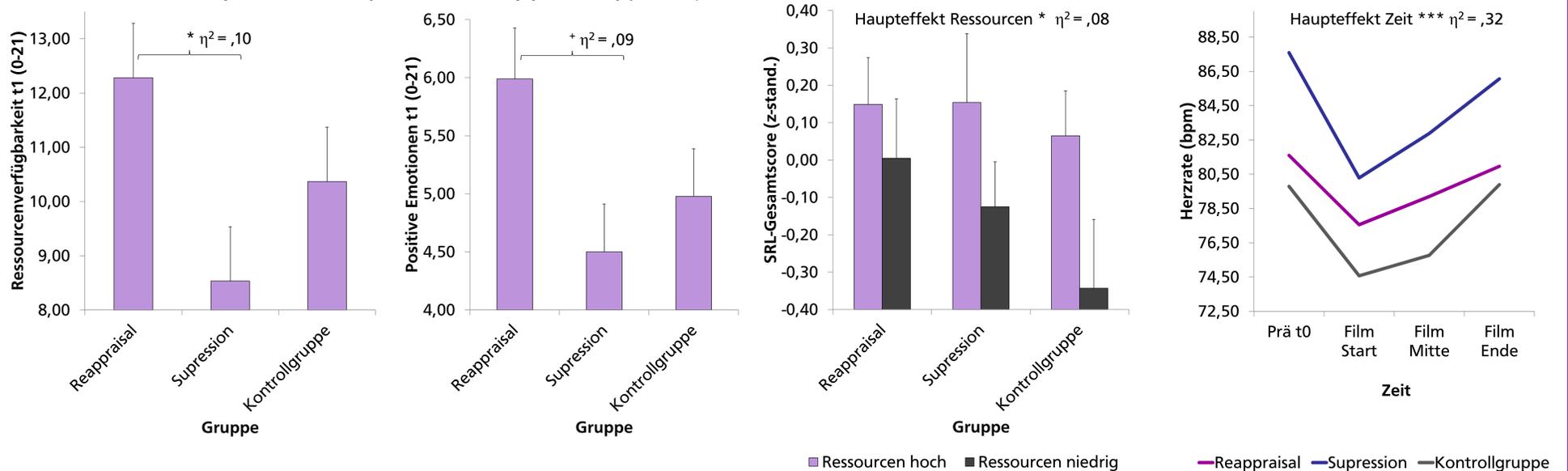
- Positive und negative Emotionen (t0, t1, t2)
- Verfügbarkeit von SR-Ressourcen (t0, t1, t2)
- SRL-Indikatoren (t2): z.B. Anstrengung, effektive Lernzeit

Objektive Maße: Anzahl gelernter Aufgaben (t2), kontinuierliche Erfassung psychophysiologischer Maße (z.B. Herzrate)

Ergebnisse

Manipulations-Checks:

- Emotionsinduktion: Haupteffekt Zeit *** ($\eta^2 = ,81$)
- Instruction Compliance: Haupteffekt Gruppe *** ($\eta^2 = ,31$)



Schlussfolgerungen

- Erfolgreiche Induktion einer negativen Emotion durch Filmsequenz
- Instruktion zur Emotionsregulation in der Reappraisalgruppe weniger wirksam als in den anderen Gruppen
→ Emotionsinduktion möglicherweise zu stark; für erfolgreiches Reappraisal evtl. Übung erforderlich (z.B. Schartau, Dalgleish & Dunn, 2009)
- Ineffektive Instruktion möglicherweise Ursache für vergleichsweise kleine Effekte auf Ressourcen und SRL
- Effekte der ER-Strategien auf Ressourcenverfügbarkeit und Zusammenhänge zwischen Ressourcen und SRL hypothesenkonform
- Veränderung der Herzrate während Emotionsinduktion hypothesenkonträr

Ausblick

- Weitere Pilotierung: Variation der Reappraisal-Instruktion, ggf. Abschwächung der Emotionsinduktion
- Folgestudie (Schüler-Zielgruppe) zu web-basiertem Lernen, weitere objektive Lernmaße durch Loggen des Lernverhaltens
- Identifikation weiterer lernförderlicher Emotionsregulationsstrategien

Take-home message

Emotionsregulation durch Umbewertung ist schwierig, aber auch lohnend! → günstig für SR-Ressourcen und SRL

Literatur

- Baumeister, R.F., & Heatherton, T.F. (1996). Self-regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1-15.
 Schartau, P., Dalgleish, T., Dunn, B. (2009). Seeing the bigger picture: Training in perspective broadening reduces self-reported affect and psychophysiological response to distressing films and autobiographical memories. *Journal of Abnormal Psychology*, 118, 15-27.
 Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 53-67.