



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Emotionsregulationsstrategien bei negativen Emotionen
in Zusammenhang mit Neurotizismus und Extraversion“

verfasst von / submitted by

Valentina Zappe, BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2023/ Vienna 2023

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Harald Werneck

Inhaltsverzeichnis

1. Theoretischer Hintergrund	5
1.1 Definition der Emotionsregulation.....	5
1.2 Entwicklung der Emotionsregulation	6
1.3 Das Prozessmodell der Emotionsregulation.....	7
1.4 Die Persönlichkeit.....	12
2. Methode	15
2.1 Fragestellung und Hypothesen	15
2.2 Kontrollvariablen.....	16
2.3 Studiendesign und Prozedere	17
2.4 Stichprobenbeschreibung	17
2.5 Erhebungsinstrumente	17
2.6 Datenanalyse	20
3. Ergebnisse.....	20
3.1 Deskriptive Statistik.....	20
3.2 Voraussetzungstests	22
3.3 Hauptanalyse der Hypothesen.....	23
3.4 Explorative Analyse	31
4. Diskussion	36
4.1 Interpretation der Ergebnisse	36
4.2 Limitationen, Implikationen und Conclusio	41
5. Literaturverzeichnis	45
6. Tabellenverzeichnis	55
7. Abbildungsverzeichnis.....	55
8. Anhang.....	56

1. Theoretischer Hintergrund

1.1 Definition der Emotionsregulation

Emotionen zwingen Menschen nicht dazu in bestimmter Weise zu reagieren, sie machen bestimmte Reaktionsweisen aber wahrscheinlicher und genau das ist das Merkmal, welches es Menschen ermöglicht Emotionen auf verschiedenste Arten zu regulieren. Dabei ist es wichtig der Frage nachzugehen, wie Menschen Emotionen regulieren, da diese in direktem Zusammenhang mit dem allgemeinen Wohlbefinden stehen (Gross, 2002). Emotionsregulation meint also den Prozess, in dem Menschen beeinflussen, welche Emotionen sie haben, wann sie diese haben und wie sie erlebt und ausgedrückt werden (Gross, 1998). Es gibt drei Aspekte, die im Hinblick auf Emotionsregulation zu beachten sind (Gross, 2002). Der erste ist, dass Emotionsregulation nicht nur das Herunterregulieren von negativen Emotionen meint, sondern genauso das Verstärken, Verbleiben und Reduzieren von positiven, als auch negativen Emotionen (Parrott, 1993, zitiert nach Gross, 2002). Zweitens ist zu bedenken, dass Emotionsregulationsstrategien nicht immer bewusst stattfinden. Der dritte Aspekt ist, dass Emotionsregulationsstrategien nicht einheitlich positiv oder negativ sind, sondern es gilt die Situation, in der sie stattfindet, miteinzubeziehen (Gross, 2002).

Eine weitere Definition der Emotionsregulation beschreibt diese als extrinsische und intrinsische Prozesse, die sich durch Überwachung, Bewertung und Modifizierung der emotionalen Reaktionen auszeichnet, insbesondere in deren Intensität und zeitlichen Merkmalen, um eigene Ziele zu erreichen (Thompson, 1994). Diese Definition zeigt, dass Emotionen sowohl intrapsychisch, also mit Regulationsstrategien durch einen selbst, als auch durch interpsychische Prozesse, die andere Personen in den Regulationsprozess miteinschließt reguliert werden können (Hofmann et al., 2016). Mögliche Formen der Regulation sind Strategien, wie Ablenkung, Bagatellisierung, positive Selbstinstruktionen, Erholung bzw. Entspannung, Situationskontrolle, Resignation, Aggression, passives Vermeiden und gedankliche Weiterbeschäftigung. Diese Strategien können sowohl intrapersonal angewandt werden, als auch interpersonell, um die Emotion des/der Interaktionspartners/in zu regulieren (Hofmann et al., 2016).

Emotionsregulation bezieht sich auf positive oder negative affektive Zustände, die von kurzer Dauer sind und auf einen eindeutigen Auslöser zurückgeführt werden können (Barnow et al., 2020). In früheren Studien wurde gefunden, dass bestimmte Emotionsregulationsstrategien entweder positiv oder negativ mit Psychopathologie oder psychischem Wohlbefinden in Zusammenhang stehen, weswegen es zu der Einteilung von adaptiven und maladaptiven Emotionsregulationsstrategien kam. Dabei wurden Neubewertung, Akzeptanz und Problemlösen als adaptiv kategorisiert, während Unterdrückung, Vermeidung und Rumination den maladaptiven Strategien zugeordnet wurden (Aldao et al., 2010, zitiert nach Barnow et al., 2020; Colkin et al., 2015, zitiert nach Barnow et al., 2020). Neuere theoretische Modelle sehen diese Einteilung eher kritisch und verweisen auf eine Emotionsregulationsflexibilität, die sich dadurch auszeichnet, dass die Adaptivität, Maladaptivität und Effektivität von Regulationsstrategien mehr kontextbezogen zu betrachten sind (Barnow et al., 2020). Ein bekanntes Modell, welches sich mit den Regulierungsprozessen von Emotionen auseinandersetzt, ist das Prozessmodell von Gross (Gross, 1998).

1.2 Entwicklung der Emotionsregulation

Grundlage für die Emotionsregulation ist einerseits, die Entwicklung der Emotionen selbst und andererseits ein Verständnis darüber Emotionen zu identifizieren, zu wissen welche Bedeutung sie haben und wie sie verändert werden können. Durch den Vorgang des sozialen Referenzierens lernen Kinder mithilfe der Reaktionen der Eltern, wie sie auf bestimmte Situationen emotional reagieren sollen. Sobald diese Entwicklungsschritte stattgefunden haben, erlernen Kinder Ausdrucksregeln. Ausdrucksregeln sind gesellschaftliche Normen darüber, wie und ob man in einer konkreten Situation eine Emotion ausdrücken soll oder nicht (Siegler et al., 2022).

Die Fähigkeit zur Emotionsregulation entwickelt sich im Laufe der Kindheit und ist entscheidend, um die eigenen Ziele zu erreichen, soziale Interaktionen erfolgreich zu meistern und um akademisch erfolgreich zu sein (Siegler et al., 2022). Die erste Entwicklungsaufgabe bezüglich der Emotionsregulation ist die Differenzierung von Emotionen in eine Vielzahl unterschiedlicher Emotionen und Emotionsqualitäten (Holodynski et al., 2013). Säuglinge haben fünf Reaktionsmuster bezüglich ihrer Emotionen: Ekel, Missbehagen, Erschrecken, endogenes Wohlbehagen und Interesse (Holodynski, 2006). Mit der Ausdifferenzierung der Emotionen geht eine Feinjustierung

des Ausdrucks und der Körperreaktionen einher, welche auf die situativen Umstände angepasst werden (Holodynski et al., 2013). Der zweite Entwicklungsschritt zur Emotionsregulation besteht darin, dass die Regulationsfunktion modifiziert wird. Anfangs ist der Säugling in seiner Regulation von seinen Bezugspersonen abhängig. Dieser Prozess nennt sich Co-Regulation. Co-Regulation deshalb, weil sie interpersonal stattfindet, da die Bezugspersonen die Emotionen des Säuglings durch beispielsweise Trost oder Ablenkung regulieren und somit für dessen Motivbefriedigung sorgen (Siegler et al., 2022). Innerhalb der zweiten Entwicklungsdimension erlernt das Kind nun eine selbstständige intrapersonale Regulationsfähigkeit, welche mit der zunehmenden Kontrolle des Kindes über dessen eigenen Körper und dem Verständnis der eigenen Einflussnahme auf die Umwelt einhergeht (Siegler et al., 2022). Ab dem fünften Monat zeigen Kinder das erste Mal eine emotionale Selbstregulierung durch die Verwendung von selbstberuhigenden Verhaltensweisen in Form von Daumenlutschen oder Händereiben (Planalp & Braungart-Rieker, 2015). Kleinkinder erweitern ihre Fähigkeit zur Selbstregulation durch Ablenkung, z.B. durch das Wegdrehen des Kopfes, um sich von einem Stressreiz abzuwenden (Planalp & Braungart-Rieker, 2015). Die dritte und letzte Entwicklungsdimension zeigt sich darin, dass die Intensität und die Häufigkeit der erlebten Emotionen mit dem Erwachsenenalter geringer wird (Brown & Kozak, 1998). Tagebuchstudien von Erwachsenen und Kindern zeigen, dass die Eltern nur halb so viele Emotionen erlebten als die Kinder und ebenso eine geringere Intensität des Ausdrucks zeigten. Die Ergebnisse erklären sich die Autoren aufgrund der zunehmenden Fähigkeit zur intrapersonalen Emotionsregulation (Hartmann & Holodynski, 2008, zitiert nach Holodynski et al., 2013).

1.3 Das Prozessmodell der Emotionsregulation

Die Erforschung der Emotionsregulation in dieser Arbeit stützt sich auf das Prozessmodell der Emotionsregulation von James Gross (Gross, 1998). Dementsprechend wird dieses nun näher erläutert.

Während eines Emotionsregulationsprozesses gibt es drei Hauptmerkmale, die diesen Prozess ausmachen. Der erste ist „die Aktivierung eines Ziels“ (Ziel), wodurch die Modifikation des emotionserzeugenden Prozesses angestrebt wird. Das Ziel kann sowohl intrinsisch als auch extrinsisch ausgelöst werden, wobei der Emotionsregula-

tionsprozess selbst ebenso intrinsisch oder extrinsisch stattfinden kann. Wichtig ist hierbei anzumerken, dass nicht immer eine klare Grenze zwischen intrinsischer und extrinsischer Emotionsregulation gezogen werden kann, da sie in manchen Situationen auch zeitgleich eingesetzt werden können (Gross, 2015). Ziele der Emotionsregulation können davon geleitet werden, das Ausmaß oder die Dauer von negativen oder positiven Emotionen zu reduzieren oder zu erhöhen. Wie diese kombiniert sein können, ist in Abbildung 1 zu sehen.

Abbildung 1

Unterschiede in den Emotionsregulationszielen im Prozess

	Reduzieren	Verstärken
Negative Emotion	Versuchen sich selbst zu beruhigen, wenn man verärgert ist (internal) Einem weinenden Kind helfen den Drachen zu entwirren (external)	Sich selbst vor einem Spiel anfeuern (internal) Den "kleinen Streit" eines Freundes mit dessen Ehepartner als ernsthaft beschreiben (external)
Positive Emotion	Ein gezeigtes Lächeln bei einem Begräbnis unterdrücken (internal) Kichernden Mädchen helfen sich zum Schlafen zu beruhigen (external)	Tolle Neuigkeiten mit einem Freund teilen (internal) Jemanden einen Witz erzählen, um ihn/ sie aufzuheitern (external)

Abbildung 1: Unterschiede in Emotionsregulationszielen (Gross, 2015, S. 9)

Das zweite Merkmal ist der Einsatz der Prozesse, die für die Änderung des Emotionsverlaufs verantwortlich sind (Strategie). Die verschiedenen Prozesse, die zur Regulation der Emotionen herangezogen werden, unterscheiden sich in dem Ausmaß indem sie implizit oder explizit sind, also darin wie bewusst sich Personen der aktivierten Prozesse sind. Das dritte Merkmal der Emotionsregulation ist ihr Einfluss auf die Emotionsdynamik, sowie die Dauer und das Ausmaß der Reaktionen auf der Erlebens-, Verhaltens- und der physiologischen Ebene (Outcome) (Gross, 2015; Thompson, 1990).

Gross (1998) unterscheidet fünf Gruppen der Emotionsregulation: Auswahl der Situation, Situationsänderung, Lenkung der Aufmerksamkeit, kognitive Umdeutung und Reaktionsänderung. Diese fünf Gruppen unterscheiden sich dahingehend, zu welchem Zeitpunkt im emotionsgenerierenden Prozess sie den größten Einfluss haben. In Abbildung 2 ist das Prozessmodell der Emotionsregulation abgebildet. Die Reihenfolge der Gruppen von links nach rechts repräsentiert einen zeitlichen Verlauf. Eine bestimmte Situation wird zuerst ausgewählt, modifiziert, beachtet und anschließend bewertet, was wiederum bestimmte emotionale Reaktionen zur Folge hat. In der Abbildung 2 ist dieser dynamische Prozess der Entstehung von Emotionen und der Emotionsregulation durch den Pfeil von der Reaktion zurück zur Situation gekennzeichnet (Gross, 2015).

Abbildung 2

Das Prozessmodell der Emotionsregulation

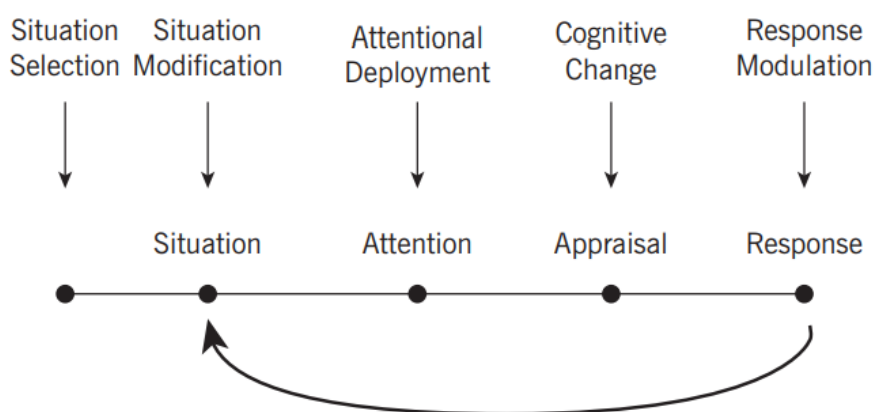


Abbildung 2: Prozessmodell der Emotionsregulation (Gross, 2015, S. 7)

Diese Fünf Gruppen werden wiederum zwei übergeordneten Ebenen zugeordnet. Die Antezedenz orientierten Emotionsregulationsprozesse werden eingesetzt, bevor eine Emotion vollkommen ausgebildet ist. Hierzu zählen die Strategiegruppen der Auswahl der Situation, Situationsänderung, Lenkung der Aufmerksamkeit und kognitive Umdeutung. Die andere Ebene sind die reaktionsbezogenen Emotionsregulationsprozesse, welche eingesetzt werden, nachdem eine Emotion erzeugt wurde und somit direkten Einfluss auf das Verhalten, Erleben und die physiologischen Komponenten haben. Hierzu zählt die Strategiegruppe der Reaktionsänderung (Gross, 2002). Im Folgenden werden die einzelnen Strategiegruppen näher erläutert.

Auswahl der Situation

Diese Strategiegruppe bezieht sich auf auszuführende Handlungen, welche es wahrscheinlicher oder unwahrscheinlicher machen, dass man sich in einer Situation befindet, von der man erwartet, dass erwünschte (oder unerwünschte) Emotionen ausgelöst werden. Ein Beispiel hierfür wäre, dass eine Person sich dazu entscheidet einer anderen Person aus dem Weg zu gehen, da sich die Person in deren Gegenwart nicht wohl fühlt (Gross, 2015). Auch in der kognitiven Verhaltenstherapie hat diese Emotionsregulationsstrategie ihren Einsatz gefunden. Beispielsweise gibt es Interventionen, die positive Gefühlszustände in Personen hervorrufen sollen, indem sie sich positiven Situationen aussetzen, wie Unternehmungen mit Freunden oder der Familie oder einem Spaziergang im Wald. Ebenso gibt es Interventionen, die bewirken sollen, dass Personen sich nicht länger schädlichen Situationen aussetzen, wie Orte, die als Trigger fungieren können, wie es beispielsweise für Drogensüchtige sein kann (Kober & Bolling, 2014).

Änderung der Situation

Die Strategien zur Änderung der Situation setzen an Handlungen an, die ausgeführt werden, um die Situation direkt zu beeinflussen und somit die Emotion zu ändern. Diese Strategien beziehen sich rein auf die Änderung von externen Faktoren der Umwelt. Ein Beispiel wäre, das Licht aufzudrehen, wenn jemand Angst im Dunkeln hat. Auch bei dieser Art der Emotionsregulation ist zu beachten, dass diese nicht nur positive Auswirkungen haben kann (Gross, 2015). Personen, die unter einer Sozial Phobie leiden, werden sich in sozialen Situationen eher zurückziehen, um ihre Angst zu lindern. Dieser Effekt ist jedoch nicht nachhaltig, da durch die Vermeidung von Angstsituationen, die Angst davor noch verstärkt wird.

Lenkung der Aufmerksamkeit

Ziel dieser Emotionsregulationsstrategie ist es, die Aufmerksamkeit so zu lenken, dass die eigene emotionale Reaktion beeinflusst werden kann. Das Besondere an dieser Strategie ist, dass der Einsatz schon im Säuglingsalter beginnt, jedoch anhand der externen Regulation durch die Bezugspersonen. Eine dieser Strategien ist die Ablenkung, mit dessen Hilfe die Aufmerksamkeit auf einen anderen Aspekt der Situation bzw. auf eine ganz andere Situation gelenkt wird (Gross, 2015). Beispiels-

weise lenkt sich eine Person mit dem Handy ab, wenn in einem Film gerade eine sehr traurige Szene gezeigt wird. Die Aufmerksamkeitslenkung kann sowohl, external, als auch internal sein. Eine interne Lenkung der Aufmerksamkeit, wäre es in einem stressigen oder unangenehmen Moment an eine schöne Situation im letzten Urlaub zu denken.

Kognitive Umdeutung

Kognitive Umdeutung bedeutet, dass die eigene Sicht auf eine Situation so geändert wird, dass die emotionalen Auswirkungen beeinflusst werden können. Die kognitive Umdeutung kann sich dabei sowohl auf externe als auch auf interne Situationen beziehen. Extern wäre, dass sich ein Student oder eine Studentin vor eine Prüfung vorsagt, dass es nicht schlimm ist die Prüfung nicht beim ersten Mal zu bestehen, denn er*sie hat trotzdem schon viel gelernt. Bezogen auf eine interne Situation würde das für einen Betroffenen oder eine Betroffene von Panikattacken bedeuten, dass er*sie einen Schweißausbruch auf der Straße nicht der Panikattacke zuordnet, sondern der äußerlichen sommerlichen Hitze. Ein weiteres Beispiel für die Neubewertung einer Situation ist, die Selbstrelevanz einer potenziell emotionsauslösenden Situation umzudeuten (Gross, 2015). Beispielsweise sieht eine Person einen schrecklichen Bericht über einen Hurrikan in den USA, um daraufhin nicht sehr traurig oder mit Angst zu reagieren, sagt sich die Person, dass weder sie selbst, noch jemand im Umfeld davon direkt betroffen ist.

Reaktionsänderung

Diese Arten der Emotionsregulationsstrategien werden eingesetzt, nachdem bereits Reaktionen aufgrund der Emotion ausgelöst wurden. Beispiele hierfür sind das Trinken von Alkohol oder auch der Konsum anderer Drogen oder von Essen, um die erlebte Emotion zu verändern. Auch eine sportliche Betätigung, Meditation oder Atemübungen sind Teil der Reaktionsänderung, da diese direkt an den körperlichen Symptomen von Emotionen ansetzen können. Eine weitverbreitete Art der Reaktionsänderung ist die expressive Unterdrückung, welche sich in einem ständigen Bemühen der Hemmung von emotional-expressivem Verhalten äußert (Gross, 2015).

1.4 Die Persönlichkeit

Die zweite Dimension, mit der sich diese Arbeit beschäftigt ist die der Persönlichkeit. In der bekanntesten der Persönlichkeitstheorien, den Big 5, wird von fünf Persönlichkeitsdimensionen ausgegangen, welche in unterschiedlichen Ausprägungen bei jedem Menschen vorhanden sind und somit die Persönlichkeit bilden. Die fünf Dimensionen sind: Offenheit für neue Erfahrungen, Neurotizismus, Extraversion, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit (Asendorpf, 2018). In dieser Studie werden die Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus und Extraversion genauer betrachtet, da diese beiden Persönlichkeitsdimensionen besonders mit dem Erleben von Emotionen in Beziehung stehen (Rusting & Larsen 1997). Um verstehen zu können wie Neurotizismus und Extraversion mit Emotionserleben zusammenhängen, muss zuerst geklärt werden, was unter den beiden Persönlichkeitsdimensionen zu verstehen ist.

Die Ausprägung einer Person, sowohl in Neurotizismus, als auch in Extraversion und in allen anderen Dimensionen, wird als Kontinuum betrachtet. Inhaltlich beziehen sich die Persönlichkeitseigenschaften Neurotizismus und Extraversion auf Unterschiede im Temperament, Aufmerksamkeit, Aktivitätsunterschiede und Unterschiede im Affekt (Asendorpf, 2018). Die Ausprägung des Neurotizismus reicht von emotionaler Instabilität bis zur emotionalen Stabilität. Personen, die hohe Neurotizismuswerte haben sind ängstlich, nervös und auch oft angespannt, wodurch häufig ein erhöhtes Risiko für Burnout oder depressive Erkrankungen entsteht (Satow, 2021). Bei Personen, die hohe Neurotizismus-Werte haben, wird beobachtet, dass sie nach stressigen Ereignissen schneller negative Emotionen empfinden und diese intensiver erleben als Personen mit niedrigen Neurotizismuswerten. Ebenso zeigen neurotische Personen Tendenzen, die Umwelt als bedrohlich wahrzunehmen und sich selbst keine wirksamen Coping-Fähigkeiten zutrauen (Walz, 2016). Niedrige Werte in Neurotizismus zeigen sich durch Ausgeglichenheit, Zuversichtlichkeit und Selbstsicherheit (Asendorpf, 2018).

Das Kontinuum von der Persönlichkeitsdimension Extraversion reicht von Extraversion (hohe Werte) bis Introversion (niedrige Werte). Extravertierte Personen sind aktiv, kontaktfreudig, gesprächig und durchsetzungsstark (Satow, 2021). Introvertierte Personen ziehen es meist vor, für sich alleine zu sein und sind behutsam sowie zurückhaltend (Asendorpf, 2018). Unterschiede in der Ausprägung der Extraversion zeigen sich einerseits vor allem in dem Aufsuchen und Ausgestalten sozialer Situationen

und andererseits in der Expressivität und Aktivität des eigenen Verhaltens (Herzberg & Roth, 2014). Extravertierte Personen haben größere soziale Netzwerke (Harris et al. 2017) und erhalten mehr soziale Unterstützung von anderen, wodurch sie sich auch in Krisensituationen mehr auf soziale Unterstützung verlassen können (Assendorpf & Wilpers, 1998).

Im Allgemeinen geht Neurotizismus mit einem erhöhten Erleben von negativen Emotionen einher, während Extraversion mit erhöhtem Erleben von angenehmen Emotionen einhergeht (Rusting & Larsen, 1997). Dies hat wiederum Auswirkungen auf die Emotionsregulation. Die Unterschiede, die sich zwischen den Dimensionen Neurotizismus und Extraversion bezüglich der Emotionsregulation ergeben, werden entweder auf die Unterschiede im Basisaffekt oder auf das Reaktivitätsmodell zurückgeführt. Im Reaktivitätsmodell wird davon ausgegangen, dass Personen unterschiedlich stark auf verschiedene Affekte reagieren. Personen mit hohen Werten in Neurotizismus reagieren stärker auf negative Emotionen, während extravertierte Personen stärker auf positive Emotionen reagieren (Ng & Diener, 2009). Im Affect-Level-Model wird davon ausgegangen, dass es Trait Unterschiede im Basisaffekt gibt. Extravertierte Personen verspüren im Basisaffekt eher Positives, während Neurotiker*innen eher einen negativen Affekt verspüren, unabhängig von der Situation in der sie sich befinden (Ng & Diener, 2009). In Studien konnte jedoch nicht nur gefunden werden, dass es Trait Unterschiede im Emotionserleben gibt, sondern auch in der Emotionsregulation (Gohm, 2003; Gross, 1999). Beispielsweise korreliert die Tendenz dazu negative Gefühle zu reduzieren oder in eine positivere Richtung zu lenken positiv mit Extraversion und negativ mit Neurotizismus (Davies, et al., 1998). Die Emotionsregulationsstrategie Umbewertung korreliert negativ mit Neurotizismus und positiv mit Extraversion (Gross & John, 2003). Ebenfalls wurde eine positive Korrelationen zwischen der Emotionsregulationsstrategie Unterdrückung und Einsamkeit gefunden, jedoch nicht zwischen Neurotizismus und der Unterdrückung von Emotionen (Gubler et al., 2021). Im Gegensatz dazu, gab es in der Studie von Gruber et al. (2021) aber einen Zusammenhang zwischen Extraversion und Unterdrückung als Emotionsregulationsstrategie.

Auch bezüglich des Geschlechts wurden Unterschiede in verschiedenen Emotionsregulationsstrategien gefunden (Nolen-Hoeksema, 2012). Frauen suchen im Umgang mit Emotionen eher nach sozialer Unterstützung, indem sie über Dinge, die sie

beschäftigen, mit anderen sprechen. Männer suchen im Gegensatz dazu auch nach Unterstützung, jedoch eher durch das Ausführen von gemeinsamen Aktivitäten mit sozialen Kontakten. Ein weiterer Unterschied, der gefunden wurde, war in der Art des Grübelns. Frauen nutzen Grübeln eher im Umgang mit Emotionen der Traurigkeit, während Männer eher im Umgang mit Emotionen der Wut zum Grübeln neigen (Nolen-Hoeksema, 2012).

Aufgrund der bisher beschriebenen Erkenntnisse wird in dieser Studie davon ausgegangen, dass sich Unterschiede in den Emotionsregulationsstrategien zeigen, je nachdem, ob Personen hohe Neurotizismus- oder Extraversions-Werte haben und welchem Geschlecht sie angehören.

Da subjektiv erlebte Einsamkeit und Depressivität hohe Korrelate zu Neurotizismus bilden, werden sie in dieser Studie als Kontrollvariablen erhoben und im Folgenden kurz erläutert.

Einsamkeit

Einsamkeit wird als subjektive Wahrnehmung von mangelndem sozialen Kontakt, Verbundenheit oder Intimität beschrieben (Hawkley & Cacioppo, 2010). Es gibt Theorien, die von einem unidimensionalen Konstrukt der Einsamkeit ausgehen und Theorien, die von einem multidimensionalen Konstrukt sprechen. Unter der multidimensionalen Sichtweise von Einsamkeit wird davon ausgegangen, dass es die Subkategorien emotionale Einsamkeit und soziale Einsamkeit gibt. Dabei beschreibt die emotionale Einsamkeit einen erlebten Mangel an romantischen Beziehungen oder engen Freundschaften. Die soziale Einsamkeit dagegen beschreibt das Verspüren des Mangels eines breiteren sozialen Netzwerk (Cacioppo et al., 2015). Generell bedeutet Einsamkeit das Vorherrschen eines unterschiedlichen Empfindens von gewollten sozialen Kontakten und Beziehungen und denen, die Personen tatsächlich haben (Buecker et al., 2020). Bezüglich der Zusammenhänge von Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus und Extraversion gibt es noch nicht viele Studien. Studien, die Einsamkeit und Extraversion miteinander korrelierten, kamen durchwegs zu negativen Korrelationen (Buecker et al., 2020; Teppers et al., 2013; Vanhalst et al., 2012). Im Gegensatz dazu kamen Studien bei der Untersuchung des Zusammenhangs von Neurotizismus und Einsamkeit zu durchwegs positiven Korrelationen (Vanhalst et al., 2012; Teppers et al., 2013; Buecker et al., 2020).

Depressionen

Die psychische Erkrankung der Depression findet sich im ICD-10 unter dem Punkt „F32 Depressive Episode“. Es folgt die Unterteilung in eine leichte (F32.0), mittelgradige (F32.1) und schwere depressive Episode (F32.2 und F32.3). Personen, die eine depressive Episode erleben leiden unter einer gedrückten Stimmung, verringertem Affekt, vermindertem Antrieb / Aktivität, Interessensverlust und Konzentrations-schwierigkeiten. Ebenso erleben Betroffene meist Schlafstörungen, Appetitverlust, Libidoverlust und Gefühle der eigenen Wertlosigkeit. Der diagnostizierte Schweregrad ist abhängig von der Anzahl der erlebten Symptome (DIMDI - ICD-10-GM Version 2020, o. D.).

Es zeigte sich, dass Personen, die an einer depressiven Störung leiden, Schwierigkeiten damit haben ihre Emotionen auf adaptive Weise zu kontrollieren. Die depressive Erkrankung wird auch mit kognitiven Symptomen in Zusammenhang gebracht. Die Schwierigkeiten, die erkrankte Personen mit der Selbstregulation haben bzw. die Tendenz, dass betroffene Personen eher maladaptive Emotionsregulationsstrategien einsetzen, könnte mit den kognitiven Symptomen in Zusammenhang stehen (Jorrmann & Stanton, 2016).

2. Methode

2.1 Fragestellung und Hypothesen

Aus der Literatur ergab sich für diese Studie folgende Fragestellung:

„Wie stehen die Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus und Extraversion mit den im Erwachsenenalter angewandten Emotionsregulationsstrategien bei negativen Emotionen in Zusammenhang?“

Anschließend an die Fragestellung wurden acht Hypothesen formuliert:

H1.1: Es besteht ein Zusammenhang zwischen den unterschiedlichen Ausprägungen von Personen in Neurotizismus und den von den Personen angewandten Emotionsregulationsstrategien bei negativen Emotionen, unter Berücksichtigung von Einsamkeit und Depressivität..

H1.2: Es besteht ein Zusammenhang zwischen den unterschiedlichen Ausprägungen von Personen in Extraversion und den von den Personen angewandten Emotionsregulationsstrategien bei negativen Emotionen.

H1.3: Der Zusammenhang zwischen Neurotizismus und den angewandten Emotionsregulationsstrategien bei negativen Emotionen wird vom Geschlecht moderiert, unter Berücksichtigung von Einsamkeit und Depressivität.

H1.4: Der Zusammenhang zwischen Extraversion und den angewandten Emotionsregulationsstrategien bei negativen Emotionen wird vom Geschlecht moderiert.

H2: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Persönlichkeitsdimension Extraversion und der Anwendung der Emotionsregulationsstrategie des kontrollierten Ausdrucks bei negativen Emotionen.

H3: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus und der Anwendung der Emotionsregulationsstrategie der empathischen Unterdrückung bei negativen Emotionen, unter Berücksichtigung von Einsamkeit und Depressivität..

H4: In der Anwendung der Emotionsregulationsstrategie des kontrollierten Ausdrucks besteht ein Unterschied zwischen dem weiblichen und dem männlichen Geschlecht.

H5: In der Anwendung der Emotionsregulationsstrategie des unkontrollierten Ausdrucks besteht ein Unterschied zwischen dem weiblichen und dem männlichen Geschlecht.

2.2 Kontrollvariablen

Die Persönlichkeitsdimension Neurotizismus hat zwei starke Korrelate. Einerseits steht Neurotizismus mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit einer depressiven Erkrankung in Zusammenhang (Adams et al, 2020) und andererseits stellt Neurotizismus ein starkes Korrelat von subjektiv erlebter Einsamkeit dar (Gubler et al., 2020). Aufgrund dessen werden sowohl die Depressivität, als auch die Einsamkeit als Kontrollvariablen in den Hypothesen, die die Persönlichkeitsdimension Neurotizismus beinhalten erhoben und in die Analyse miteinbezogen.

2.3 Studiendesign und Prozedere

Diese Masterarbeit wurde in Form einer querschnittlichen Fragebogenstudie zu einem Messzeitpunkt über die Plattform SoSci Survey des österreichischen Servers (sosci.univie.ac.at) durchgeführt. Der Erhebungszeitraum lief ursprünglich von Mitte Dezember bis Mitte Jänner (15.12.22 - 17.1.23), wurde aber auf den 24.1.23 verlängert, aufgrund von noch zu geringer Proband*innenanzahl. Die Proband*innen wurden mithilfe des Snowball samplings über soziale Medien, wie WhatsApp, Instagram und Facebook rekrutiert. Für die durchschnittliche Durchführungsdauer des Fragebogens, mit insgesamt 57 Items wurden 5,6 Minuten errechnet.

2.4 Stichprobenbeschreibung

In der Rücklaufstatistik zeigte sich, dass der Fragebogen 385 Klicks hatte, 214 Proband*innen haben mindestens einmal auf „Weiter“ geklickt und 194 haben am Schluss der Studie als gültige Fälle gegolten. Die insgesamt 194 Fälle setzten sich zusammen aus 129 Frauen, 60 Männern, 2 gaben „nicht-binär“ an, 2 Personen wählten „keine Angabe“ und 1 Person wählte „sonstiges“. Die meisten Proband*innen (109) waren zwischen 21 und 30 Jahre alt, 30 Proband*innen waren zwischen 51 und 60 Jahre alt, 21 Proband*innen hatten ein Alter von 18 und 20 Jahre, jeweils 15 Proband*innen waren zwischen 31 und 40 bzw. 41 und 50 Jahre alt und 4 Personen hatten ein Alter von über 61 Jahren. Bezüglich des Bildungsabschlusses hatten die meisten Proband*innen den Bachelor (70), der zweit häufigste Bildungsabschluss war die Matura (55), danach folgte der Masterabschluss (51), dann die Pflichtschule (12) und am wenigsten vertreten war ein Doktroats- bzw. PhD-Abschluss (6).

2.5 Erhebungsinstrumente

Der Fragebogen setzte sich aus vier verschiedenen Skalen zusammen. Zur Erhebung der Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus und Extraversion wurde der „B5T®. Big-Five-Persönlichkeitstest“ herangezogen (Satow, 2021). Das Big-Five-Modell der Persönlichkeit ist das vorherrschende in der Psychologie. Es basiert auf dem lexikalischen Ansatz, genau auf der Sedimentationshypothese. In dieser wird davon ausgegangen, dass alle wichtigen Merkmale zur Beschreibung eines Charakters in Wörtern der jeweiligen Sprache vorhanden sein müssen. Mithilfe dieser Analyse wurden aus den Beschreibungsmöglichkeiten der Sprache die Grunddimensionen der Persönlichkeit herausgearbeitet (Herzberg & Roth, 2014).

Da für diese Studie nur die Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus und Extraversion für den Fragebogen relevant waren, wurden nur diese Subskalen aus dem Persönlichkeitstest verwendet und setzten sich somit aus 20 Items zusammen. Die Items wurden mit einer 4-stufigen Likert Skala mit folgender Abstufung beantwortet:

1 = trifft gar nicht zu, 2 = trifft eher nicht zu, 3 = trifft eher zu, 4 = trifft genau zu. Ein Beispielitem bezüglich des Neurotizismus lautete: „Ich fühle mich oft unsicher.“ Bezüglich der Extraversion lautete ein Beispielitem „Ich bin gerne mit anderen Menschen zusammen.“ Die Reliabilität der Neurotizismus-Subskala hat ein Cronbachs Alpha von .90, während für die Reliabilität der Extraversion-Subskala ein Cronbachs Alpha von .86 errechnet wurde (Satow, 2021).

Der Beantwortung des Emotionsregulationsinventars ging ein Priming bezüglich der negativen Gefühle (Angst, Wut, Trauer) voran. Das Priming wurde im Fragebogen als folgende Aussage formuliert: „Bitte versetzen Sie sich vor Bearbeitung der Fragen in eine Situation hinein, in der Sie Wut, Trauer oder Angst empfunden haben.“ Nach der Bearbeitung des Emotionsregulationsinventars wurde die imaginierte Emotion abgefragt.

Um die Emotionsregulationsstrategien bei negativen Emotionen zu erfassen, wurde das Emotionsregulationsinventar (König, 2011) verwendet. Die Skalen Umbewertung, Ablenkung und empathische Unterdrückung bzw. Formen des emotionalen Ausdrucks werden im Prozessmodell den Bereichen kognitive Neubewertung, Aufmerksamkeit und Reaktionsänderung zugeordnet. Die Emotionsregulationsstrategie der Neubewertung, welche im ERI als Umbewertung bezeichnet wurde, ist eine sehr adaptive und funktionale Strategie, vor allem beim Umgang mit negativen Emotionen (König, 2011). Kontrollierter Ausdruck, steht im ERI für eine Regulationsstrategie, die sich durch das Mitteilen und Sprechen über die eigenen Gefühle auszeichnet. Unkontrollierter Ausdruck hingegen zeigt sich im ungehemmten Ausleben von Gefühlen (König, 2011). Empathische Unterdrückung bezieht sich darauf, dass Gefühle in manchen Situationen unterdrückt werden aufgrund eines sozialen Kontexts oder Rücksichtnahme auf andere. Aus dem Emotionsregulationsinventar wurden die Subskalen zu Emotionsregulation negativer Emotionen und die Frage nach der Zufriedenheit mit den angewandten Strategien herangezogen. Bezüglich der Emotionsregulation ergaben sich somit 25 Items, welche mit einer 5-stufigen Likert-Skala mit

folgenden Abstufungen zu beantworten war: 1 = trifft (fast) nie zu, 2 = trifft selten zu, 3 = trifft manchmal zu, 4 = trifft häufig zu, 5 = trifft (fast) immer zu. Die Frage nach der Zufriedenheit stellte ein Item dar, welches ebenfalls mit einer 5-stufigen Likert Skala zu beantworten war, wobei die Abstufungen folgendermaßen gegliedert war: 1 = sehr zufrieden, 2 = zufrieden, 3 = weder zufrieden noch unzufrieden, 4 = unzufrieden, 5 = sehr unzufrieden. Das Emotionsregulationsinventar setzt sich aus 6 Subskalen zusammen: Ablenkung (4 Items, Cronbachs Alpha = .84), Umbewertung (4 Items, Cronbachs Alpha = .85), Empathische Unterdrückung (4 Items, Cronbachs Alpha = .89), kontrollierter Ausdruck (5 Items, Cronbachs Alpha = .96), Unkontrollierter Ausdruck (3 Items, Cronbachs Alpha = .79) und Akzeptanz (5 Items, Cronbachs Alpha = .83). Die Items wurden mit dem Vorspann „Wenn ich negative Gefühle (Wut, Angst, Trauer,) habe, ...“ eingeleitet. Im Folgenden werden Beispielitems zu jeder der Subskalen beschrieben. Ablenkung: „... versuche ich, mich auf etwas anderes zu konzentrieren.“, Umbewertung: „... versuche ich, positiver über die Situation zu denken.“, Empathische Unterdrückung: „... versuche ich, diese nicht zu zeigen, um jemand anderen nicht zu belasten.“, Kontrollierter Ausdruck: „... suche ich Rat im Gespräch mit anderen.“, Unkontrollierter Ausdruck: „... reagiere ich mich an anderen ab.“, Akzeptanz: „... nehme ich diese an.“ (König, 2011).

Um die Kontrollvariablen der Wahrscheinlichkeit der aktuellen Depressivität und subjektiv erlebten Einsamkeit zu erheben, wurden zwei weitere Skalen in den Fragebogen integriert. Zur Erhebung der subjektiv erlebten Einsamkeit wurde die UCLA 3-Item Loneliness Scale herangezogen (Hughes et. al, 2004). Da die Skala im Original auf Englisch ist, wurde sie für die aktuelle Studie auf Deutsch übersetzt. Die Beantwortung der Items wurden mit einer 3-stufigen Likert-Skala abgebildet mit den Werten 1 = kaum, 2 = manchmal und 3 = oft. Ein Beispielitem der ULC Loneliness Scale wäre: „Wie oft haben Sie das Gefühl, dass es Ihnen an Gemeinschaft mangelt?“ (Hughes et. al, 2004). Die Reliabilität der Loneliness Scale lag in dieser Studie bei einem Cronbachs Alpha = .80.

Die Werte für die Wahrscheinlichkeit einer aktuell vorliegenden Depressivität wurden mit dem „DASS – Depressions-Angst-Stress-Skalen – deutschsprachige Kurzfassung“ erhoben, wobei nur die Depressions-Subskala verwendet wurde (Nilges & Essau, 2021). Daraus ergaben sich 7 Items mit einer 4-stufigen Likert-Skala und folgenden Beantwortungsstufen: 0 = trifft gar nicht zu, 1 = trifft manchmal zu, 2 = trifft oft

zu, 3 = trifft immer zu. Den Items geht folgender Vorspann voran: „In der letzten Woche...“ und ein Beispielitem wäre: „...konnte ich überhaupt keine positiven Gefühle mehr erleben.“ (Nilges, & Essau, 2021). Die Reliabilität der Depressions-Subskala lag bei einem Cronbachs Alpha = .91 (Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID), 2021).

2.6 Datenanalyse

Für die Datenanalyse wurde das Statistikprogramm IBM SPSS Statistics verwendet. Der Umgang mit fehlenden Werten wurde schon bei der Datenerhebung berücksichtigt, indem Proband*innen im Fragebogen nicht auf den Button „Weiter“ klicken konnten, solange nicht alle Items der aktuellen Seite beantwortet wurden. Zur Hypothesentestung und ebenfalls zur explorativen Datenanalyse wurde geplant die Pearson-Produkt Moment Korrelation, Spearman Korrelation, t-Test für unabhängige Stichproben, Mann-Whitney-U-Test und Häufigkeitsanalysen anzuwenden.

3. Ergebnisse

3.1 Deskriptive Statistik

Deskriptiv statistisch untersucht wurden die soziodemografischen Daten Alter, Geschlecht und Bildungsabschluss, die Kontrollvariablen Depressivität und Einsamkeit, die Zufriedenheit mit den eigens angewandten Emotionsregulationsstrategien, als auch die Antwort auf die Frage, in welche negative Emotion sich die Proband*innen hineinversetzt haben.

Die soziodemografischen Daten wurden im Unterpunkt Stichprobenbeschreibung im Methodenteil erläutert.

In der Häufigkeitsanalyse der Depressivitätsskala ergab sich ein Mittelwert von 4,32, eine Standardabweichung von 3,85, ein Minimum von 0 und Maximum von 17 Punkten. Es waren maximal 21 Punkte erreichbar. Das ergibt sich daraus, dass bei 7 Items die unterste Antwortkategorie mit einem Wert von 0 (trifft gar nicht zu) versehen war und die oberste Antwortkategorie mit einem Wert von 3 (trifft immer zu). Ab einem erreichten Gesamtpunktwert von 10 wird von einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer depressiven Störung ausgegangen. In dieser Studie lagen 25 Proband*innen bei einem Gesamtpunktwert von 10 oder höher. Das bedeutet, dass bei 12,8 % der Gesamtstichprobe zum Zeitpunkt der Studie von einer erhöhten Wahrscheinlichkeit, an einer depressiven Störung erkrankt zu sein, ausge-

gangen werden kann. Von diesen 25 Proband*innen waren 19 Frauen und 6 Männer betroffen.

Bei der Häufigkeitsanalyse der subjektiv erlebten Einsamkeit ergab sich ein Mittelwert von 4,76, eine Standardabweichung von 1,69, ein Minimum von 3 und Maximum von 9 Punkten. Es waren maximal 9 Punkte erreichbar. Das ergibt sich daraus, dass bei 3 Items die unterste Antwortkategorie mit einem Wert von 1 (kaum) versehen war und die oberste Antwortkategorie mit einem Wert von 3 (oft). Ab einem Gesamtpunktwert von 6, wird von einer aktuell subjektiv erlebten Einsamkeit ausgegangen. In dieser Studie hatten 66 Proband*innen einen Gesamtwert von 6 oder höher. Das bedeutet, dass 34,1 % der Gesamtstichprobe von einer aktuell subjektiv erlebten Einsamkeit betroffen sind. Aufgeteilt nach dem Geschlecht zeigte sich, dass 51 Frauen, 12 Männer, 2 nicht-binäre Personen und eine Person, die bezüglich ihres Geschlechts keine Angabe machen wollte, aktuell Einsamkeit empfanden.

7 % der Gesamtstichprobe waren zum Zeitpunkt der Erhebung von einer Doppelbelastung betroffen.

In der Häufigkeitsanalyse der Zufriedenheit mit den eigens angewandten Emotionsregulationsstrategien ergab sich ein Mittelwert von 2,8. Ein Wert von 1 steht für sehr zufrieden, 3 für weder zufrieden noch unzufrieden und 5 für sehr unzufrieden (eine genauere Beschreibung der Abstufungen findet sich unter dem Punkt Erhebungsinstrumente im Methodenteil). Bezüglich der Zufriedenheit der eigenen Emotionsregulation zeigte sich, dass 6 Proband*innen sehr zufrieden, 73 Proband*innen zufrieden, 72 Proband*innen weder zufrieden noch unzufrieden, 40 Proband*innen unzufrieden und 3 Proband*innen sehr unzufrieden mit ihrer Emotionsregulation bei negativen Emotionen waren.

Bei der Nachfrage, an welche Emotion sich die Proband*innen hineinversetzt haben, zeigte sich, dass sich 33 Proband*innen Gefühle der Angst vorstellten, 78 Proband*innen versetzten sich in die Emotion Wut und 69 Proband*innen in Trauer. 14 Proband*innen gaben „sonstiges“ an, wobei sich bei der Analyse herausstellte, dass diese in die freie Eingabezeile folgendes eingaben: „keine Emotion“, „Trauer und Wut“, „Selbstreflexion“, „Wut und Angst“, „Mittelding aus Wut, Angst und Trauer“ und „Ungeduld“. Am häufigsten wurden unter „sonstiges“ Mischungen aus zwei der vorher geprägten Emotionen vorgestellt oder alle drei. Getrennt für die Geschlechter

Frauen und Männer zeigte sich, dass 15,5 % der Frauen und 20 % der Männer sich in die Emotion Angst hineinversetzten, 38 % der Frauen und 43,3 % der Männer in die Emotion Wut und 39,5 % der Frauen und 28,3% der Männer in Trauer. 7 % der Frauen und 8,3 % der Männer gaben „sonstiges“ an.

3.2 Voraussetzungstests

Um die Hypothesen testen zu können, wurden mehrere Voraussetzungstests durchgeführt. Als erstes wurde anhand des Kolmogorov-Smirnov Tests auf Normalverteilung getestet. Getestet wurden alle Items des Fragebogens, da die Normalverteilung der Variablen sowohl eine Voraussetzung für den Pearson-Korrelationskoeffizienten, den t-test für unabhängige Stichproben, die einfache lineare Regression, als auch für die Moderationsanalyse darstellt.

Die Analyse zeigte, dass nur die Variablen der Skalen der Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus (Kolmogorov-Smirnov, $p = .200$) und Extraversion (Kolmogorov-Smirnov, $p = .096$) normalverteilt waren. Bei den Skalen zur Depressivität, Einsamkeit und den Emotionsregulationsstrategien Ablenkung, Umbewertung, kontrollierter Ausdruck, empathische Unterdrückung, unkontrollierter Ausdruck ergab sich, dass keine Normalverteilung vorliegt (Kolmogorov-Smirnov, $p = <.001$). Bei der Skala der Emotionsregulationsstrategie Akzeptanz zeigt sich ebenfalls eine fehlende Normalverteilung (Kolmogorov-Smirnov, $p = .003$).

Ebenfalls wurde die Linearität der Zusammenhänge als Voraussetzung für die Moderationsanalyse und die einfache lineare Regression mithilfe eines Streu-/ Punktdiagramms überprüft. Es konnten keine linearen Zusammenhänge festgestellt werden.

Aufgrund der nicht vorhandenen Linearität der Variablen und der fehlenden Normalverteilung der Skalen wurden in dieser Studie die Korrelationen mit der Spearman Korrelation berechnet. Um die Unterschiedshypothesen zu testen, wurde auf den Mann-Whitney-U-Test zurückgegriffen. Eine Moderationsanalyse mittels SPSS konnte aufgrund der fehlenden Voraussetzungen ebenfalls nicht berechnet werden, um die Hypothesen H1.3 und H1.4 trotzdem zu untersuchen, wurde explorativ vorgegangen.

3.3 Hauptanalyse der Hypothesen

H1.1: Es besteht ein Zusammenhang zwischen den unterschiedlichen Ausprägungen von Personen in Neurotizismus und den von den Personen angewandten Emotionsregulationsstrategien bei negativen Emotionen, unter Berücksichtigung von Einsamkeit und Depressivität.

Die Zusammenhänge wurden mittels Rangkorrelation nach Spearman errechnet. Als Effektstärke der Korrelation dient der Korrelationskoeffizient, wobei ein $r \geq .10$ als schwacher, $r \geq .30$ als mittlerer und $r \geq .50$ als starker positiver Zusammenhang angesehen wird (Cohen, 2013). Eine negative Korrelation folgt demselben Schema.

Tabelle 1

Korrelationen zwischen Neurotizismus und Emotionsregulationsstrategien unter Berücksichtigung der Kontrollvariablen (subjektiv erlebte Einsamkeit und Depressivität)

		Neurotizismus
Ablenkung	Korrelationskoeffizient	-.112
	Sig. (2-seitig)	.169
Umbewertung	Korrelationskoeffizient	-.253**
	Sig. (2-seitig)	.002
Kontrollierter Ausdruck	Korrelationskoeffizient	.104
	Sig. (2-seitig)	.203
Empathische Unterdrückung	Korrelationskoeffizient	.048
	Sig. (2-seitig)	.557
Unkontrollierter Ausdruck	Korrelationskoeffizient	.019
	Sig. (2-seitig)	.618
Akzeptanz	Korrelationskoeffizient	-.061
	Sig. (2-seitig)	.456

Tabelle 1: Spearman Korrelation zwischen Neurotizismus und Emotionsregulationsstrategien

Die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant (zweiseitig). **

Die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant (zweiseitig).*

Bezüglich der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus ergab sich insgesamt nur zwischen Neurotizismus und der Emotionsregulationsstrategie der Umbewertung ein schwacher negativer Zusammenhang von $r = -.253$, $p = .002$ (2-seitig). Das bedeutet, je höher die Neurotizismus Ausprägung unter Berücksichtigung der Kontrollvariablen,

desto weniger kommt es zum Einsatz der Emotionsregulationsstrategie der Umbewertung bei negativen Emotionen.

H1.2: Es besteht ein Zusammenhang zwischen den unterschiedlichen Ausprägungen von Personen in Extraversion und den von den Personen angewandten Emotionsregulationsstrategien bei negativen Emotionen.

Tabelle 2

Korrelationen zwischen Extraversion und Emotionsregulationsstrategien

		Extraversion
Ablenkung	Korrelationskoeffizient	.075
	Sig. (2-seitig)	.298
Umbewertung	Korrelationskoeffizient	-.248**
	Sig. (2-seitig)	<.001
Kontrollierter Ausdruck	Korrelationskoeffizient	.323**
	Sig. (2-seitig)	<.001
Empathische Unterdrückung	Korrelationskoeffizient	-.184*
	Sig. (2-seitig)	.010
Unkontrollierter Ausdruck	Korrelationskoeffizient	.051
	Sig. (2-seitig)	.479
Akzeptanz	Korrelationskoeffizient	-.018
	Sig. (2-seitig)	.801

Tabelle 2: Spearman Korrelation zwischen Extraversion und Emotionsregulationsstrategien

Die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant (zweiseitig). **

Die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant (zweiseitig).*

Bezüglich der Persönlichkeitsdimension Extraversion ergaben sich hinsichtlich dreier Emotionsregulationsstrategien Zusammenhänge. Der erste positive Zusammenhang ergab sich zwischen Extraversion und der Emotionsregulationsstrategie Umbewertung mit $r = .248$, $p = <.001$ (2-seitig), hier liegt ein schwacher Effekt vor. Das bedeutet, dass je extravertierter Personen sind, desto eher wenden sie die Emotionsregulationsstrategie Umbewertung im Umgang mit negativen Emotionen an.

Der zweite positive Zusammenhang ergab sich zwischen Extraversion und der Emotionsregulationsstrategie kontrollierter Ausdruck mit $r = .323$, $p = <.001$ (2-seitig),

hier liegt ein mittlerer Effekt vor. Dieses Ergebnis deutet darauf hin, dass je höher die Ausprägung in Extraversion, desto eher nutzen Personen zur Regulation negativer Emotionen die Emotionsregulationsstrategie des kontrollierten Ausdrucks.

Der dritte negative Zusammenhang ergab sich zwischen Extraversion und der Emotionsregulationsstrategie empathische Unterdrückung mit $r = -.184$, $p = .01$ (2-seitig), hier liegt ein schwacher Effekt vor. Das zeigt, dass je extravertierter eine Person, desto weniger wird die Emotionsregulationsstrategie empathische Unterdrückung genutzt.

Die Hypothese kann teilweise angenommen werden.

H1.3: Der Zusammenhang zwischen Neurotizismus und den angewandten Emotionsregulationsstrategien bei negativen Emotionen wird vom Geschlecht moderiert, unter Berücksichtigung von Einsamkeit und Depressivität.

Da die Voraussetzungstests für eine Moderationsanalyse nicht ausreichend waren, konnte diese nicht durchgeführt werden. Stattdessen wurden Spearman-Korrelationen durchgeführt und verglichen, einmal die Zusammenhänge zwischen den Emotionsregulationsstrategien und Neurotizismus für alle Geschlechter, und einmal jeweils getrennt für Frauen und Männer.

Bezüglich der Zusammenhänge ohne die Geschlechtertrennung siehe Auswertung der H1.1 bzw. H1.2.

Tabelle 3

Korrelationen zwischen Neurotizismus und Emotionsregulationsstrategien getrennt analysiert für Frauen

		Neurotizismus
Umbewertung	Korrelationskoeffizient	-.399**
	Sig. (2-seitig)	<.001
Akzeptanz	Korrelationskoeffizient	-.206**
	Sig. (2-seitig)	.039

Tabelle 3: Spearman Korrelationen zwischen Neurotizismus und Emotionsregulationsstrategien bzgl. Frauen (kontrolliert um die Variablen Depressivität und Einsamkeit)

Die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant (zweiseitig). **

Die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant (zweiseitig). *

Bezüglich der Frauen waren drei Zusammenhänge signifikant. Zwischen Neurotizismus und der Emotionsregulationsstrategie Umbewertung zeigte sich ein mittlerer negativer Zusammenhang $r = - .429$, $p = <.001$ (2-seitig). Zwischen Neurotizismus und der Emotionsregulationsstrategie kontrollierter Ausdruck zeigte sich ein schwacher negativer Zusammenhang $r = - .194$, $p = .027$ (2-seitig). Zwischen Neurotizismus und der Emotionsregulationsstrategie Akzeptanz zeigte sich ebenfalls ein schwacher negativer Zusammenhang $r = - .173$, $p = .05$ (2-seitig).

Mit Berücksichtigung der Kontrollvariablen Depressivität und Einsamkeit, zeigten sich fast dieselben Zusammenhänge, jedoch mit leicht unterschiedlichen Werten (siehe Tabelle 3). Zwischen Neurotizismus und der Emotionsregulationsstrategie Umbewertung zeigte sich wieder ein mittlerer negativer Zusammenhang $r = - .399$, $p = <.001$ (2-seitig). Das bedeutet, je neurotischer Personen sind, desto weniger nutzen sie die Emotionsregulationsstrategie Umbewertung im Umgang mit negativen Emotionen. Zwischen Neurotizismus und der Emotionsregulationsstrategie Akzeptanz zeigte sich ebenfalls wieder ein schwacher negativer Zusammenhang $r = - .206$, $p = .039$ (2-seitig). Je höher die Neurotizismus-Werte, desto weniger wird zur Regulation negativer Emotionen die Strategie Akzeptanz genutzt.

Bezüglich der Männer war keine der Korrelationen signifikant. Wenn um die Variablen Depressivität und Einsamkeit kontrolliert wurde, war ebenfalls keine Korrelationen signifikant.

H1.4: Der Zusammenhang zwischen Extraversion und den angewandten Emotionsregulationsstrategien bei negativen Emotionen wird vom Geschlecht moderiert.

Wie bei der Durchführung der H1.1 wurden auch zur Überprüfung dieser Hypothese Spearman-Korrelationen durchgeführt und verglichen, einmal die Zusammenhänge zwischen den Emotionsregulationsstrategien und Extraversion für alle Geschlechter, und einmal jeweils getrennt für Frauen und Männer.

Bezüglich der Zusammenhänge ohne die Geschlechtertrennung siehe Auswertung der H1.1 bzw. H1.2.

Tabelle 4

Korrelationen zwischen Extraversion und Emotionsregulationsstrategien getrennt analysiert für Frauen

		Extraversion
Umbewertung	Korrelationskoeffizient	.280**
	Sig. (2-seitig)	<.001
Kontrollierter Ausdruck	Korrelationskoeffizient	.300**
	Sig. (2-seitig)	<.001

Tabelle 4: Spearman Korrelationen zwischen Extraversion und Emotionsregulationsstrategien bzgl. Frauen

Die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant (zweiseitig). **

Die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant (zweiseitig). *

Bezüglich der Frauen waren zwei Zusammenhänge signifikant. Zwischen Extraversion und der Emotionsregulationsstrategie Umbewertung zeigte sich ein schwacher positiver Zusammenhang $r = .280$, $p = <.01$ (2-seitig). Je extravertierter Frauen sind, desto eher nutzen sie Umbewertung als Emotionsregulationsstrategie bei negativen Gefühlen. Zwischen Extraversion und der Emotionsregulationsstrategie kontrollierter Ausdruck zeigte sich ein mittlerer positiver Zusammenhang $r = .300$, $p = <.001$ (2-seitig). Ebenfalls bei dieser Korrelation zeigte sich, dass je extravertierter Frauen sind, desto mehr nutzen sie die Strategie des kontrollierten Ausdrucks zur Regulation negativer Emotionen.

Tabelle 5

Korrelationen zwischen Extraversion und Emotionsregulationsstrategien getrennt analysiert für Männer

		Extraversion
Empathische Unterdrückung	Korrelationskoeffizient	-.295*
	Sig. (2-seitig)	.022
Kontrollierter Ausdruck	Korrelationskoeffizient	.367*
	Sig. (2-seitig)	.004

Tabelle 5: Spearman Korrelationen zwischen Extraversion und Emotionsregulationsstrategien bzgl. Männer

Die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant (zweiseitig). **

Die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant (zweiseitig). *

Bezüglich der Männer waren ebenfalls zwei Korrelationen signifikant. Zwischen Extraversion und der Emotionsregulationsstrategie empathische Unterdrückung zeigte sich ein schwacher negativer Zusammenhang $r = -.295$, $p = <.022$ (2-seitig). Je extravertierter Männer sind, desto weniger nutzen sie empathische Unterdrückung zur Regulation negativer Emotionen. Zwischen Extraversion und der Emotionsregulationsstrategie kontrollierter Ausdruck zeigte sich ein mittlerer positiver Zusammenhang $r = .367$, $p = <.004$ (2-seitig). Das Ergebnis zeigt, dass je höher die Extraversion-Werte bei Männern, desto mehr nutzen sie zur Regulation negativer Emotionen die Strategie des kontrollierten Ausdrucks.

H2: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Persönlichkeitsdimension Extraversion und der Anwendung der Emotionsregulationsstrategie des kontrollierten Ausdrucks bei negativen Emotionen.

Zur Testung der H2 wurde ebenfalls eine Spearman-Korrelation durchgeführt. Es ergab sich ein positiver Zusammenhang zwischen Extraversion und der Emotionsregulationsstrategie kontrollierter Ausdruck mit $r = .323$, $p = <.001$ (2-seitig). (siehe Tabelle 2, S. 23)

Die Hypothese kann angenommen werden.

H3: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus und der Anwendung der Emotionsregulationsstrategie der empathischen Unterdrückung bei negativen Emotionen.

Die Berechnung des Zusammenhangs ergab mit der Spearman Korrelation $r = .125$, $p = .081$ (2-seitig). Es kann nicht von einem signifikanten Zusammenhang ausgegangen werden. (siehe Tabelle 1, S. 22)

Die Hypothese kann verworfen werden.

H4: In der Anwendung der Emotionsregulationsstrategie des kontrollierten Ausdrucks besteht ein Unterschied zwischen dem weiblichen und dem männlichen Geschlecht.

Tabelle 6

Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Anwendung der Emotionsregulationsstrategie des kontrollierten Ausdrucks

		N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Kontrollierter Ausdruck	Frauen	129	107.32	13844.50
	Männer	60	68.51	4110.50

Tabelle 6: Mann-Whitney-U-Test, Ränge

Tabelle 7

Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Anwendung der Emotionsregulationsstrategie des kontrollierten Ausdrucks

	Kontrollierter Ausdruck
Mann-Whitney-U-Test	2280.50
Wilcoxon-W	4110.50
Z	-4.557
Asymp.Sig. (2-seitig)	<.001

	Kontrollierter Ausdruck
Mann-Whitney-U-Test	2280.50
Wilcoxon-W	4110.50
Z	-4.557
Asymp.Sig. (2-seitig)	<.001

Tabelle 7: Mann-Whitney-U-Test, Teststatistiken. Gruppenvariable: Geschlecht

Diese Hypothese wurde mithilfe des Mann-Whitney-U-Tests analysiert. Im Gesamtwert der Emotionsregulationsstrategie kontrollierter Ausdruck unterscheiden sich Männer und Frauen signifikant, "Asymptotische Signifikanz (2-seitig)" von $< .001$. Bei den Frauen ergab sich ein höherer mittlerer Rang, als bei den Männern (107,32 vs. 68,51). Dies deutet daraufhin, dass ein Unterschied zwischen den Geschlechtern besteht. Die Effektstärke beträgt $d = .332$, dies entspricht nach Cohen einem mittleren Effekt. Das bedeutet, dass Frauen mit einer höheren Wahrscheinlichkeit die

Emotionsregulationsstrategie des kontrollierten Ausdrucks zur Regulation negativer Emotionen anwenden, als Männer.

Die Hypothese kann angenommen werden.

H5: In der Anwendung der Emotionsregulationsstrategie des unkontrollierten Ausdrucks besteht ein Unterschied zwischen dem weiblichen und dem männlichen Geschlecht.

Tabelle 8

Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Anwendung der Emotionsregulationsstrategie des unkontrollierten Ausdrucks

		N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Unkontrollierter Ausdruck	Frauen	129	97.95	12636.00
	Männer	60	88.65	5319.00

Tabelle 8: Mann-Whitney-U-Test, Ränge

Tabelle 9

Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Anwendung der Emotionsregulationsstrategie des unkontrollierten Ausdrucks

	Unkontrollierter Ausdruck
Mann-Whitney-U-Test	3489.00
Wilcoxon-W	5319.00
Z	-1.097
Asymp.Sig. (2-seitig)	.273

Tabelle 9: Mann-Whitney-U-Test, Teststatistiken. Gruppenvariable: Geschlecht

Diese Hypothese wurde ebenfalls mithilfe des Mann-Whitney-U-Tests analysiert. Im Gesamtwert der Emotionsregulationsstrategie unkontrollierter Ausdruck unterscheiden sich Männer und Frauen nicht signifikant, "Asymptotische Signifikanz (2-seitig)" von .273. Bei den Frauen ergab sich ein höherer mittlerer Rang, als bei den Männern (97,95 vs. 88,65).

Die Hypothese kann verworfen werden.

3.4 Explorative Analyse

Im Laufe der explorativen Analyse wurde in dieser Studie noch der Unterschied zwischen Männern und Frauen in der Ausprägung des Neurotizismus mithilfe eines Mann-Whitney-U-Tests untersucht.

Tabelle 10

Unterschiede zwischen den Geschlechtern im Hinblick auf die Persönlichkeitsdimension Neurotizismus

		N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Neurotizismus	Frauen	129	108.36	13978.00
	Männer	60	66.28	3977.00

Tabelle 10: Mann-Whitney-U-Test, Ränge

Tabelle 11

Unterschiede zwischen den Geschlechtern im Hinblick auf die Persönlichkeitsdimension Neurotizismus

	Neurotizismus
Mann-Whitney-U-Test	2147.00
Wilcoxon-W	3977.00
Z	-4.928
Asymp.Sig. (2-seitig)	<.001

Tabelle 11: Mann-Whitney-U-Test, Teststatistiken. Gruppenvariable: Geschlecht

Im Gesamtwert des Neurotizismus unterscheiden sich Männer und Frauen signifikant, "Asymptotische Signifikanz (2-seitig)" von $< ,001$. Bei den Frauen ergab sich ein höherer mittlerer Rang, als bei den Männern (108,36 vs. 66,28). Die Effektstärke beträgt $d = .359$, dies entspricht nach Cohen einem mittleren Effekt. Mithilfe eines t-tests für unabhängige Stichproben, ergab sich ein noch stärkerer Effekt. Der Mittelwert in Neurotizismus bei Männern lag bei 21,25 und bei den Frauen bei 25,95. Dieser Mittelwertsunterschied hatte eine einseitige und zweiseitige Signifikanz ($p < ,001$) mit KI von 2,894 - 6,513 bei einer Effektstärke von Cohens $d = .801$, welches einem starken Effekt entspricht. Das bedeutet, dass Frauen eher höhere Neurotizismus-Werte aufweisen bzw. höhere Werte angeben als Männer.

Ebenso wurde ein Mann-Whitney-U-Test für den Unterschied im Gesamtwert der subjektiv erlebten Einsamkeit durchgeführt. Es ergab sich, dass sich Männer und Frauen signifikant unterschieden, "Asymptotische Signifikanz (2-seitig)" von .003. Bei den Frauen ergab sich ein höherer mittlerer Rang, als bei den Männern (102,96 vs. 77,88). Die Effektstärke beträgt $d = .2195$, dies entspricht nach Cohen einem schwachen Effekt. Das zeigt, dass Frauen in der Stichprobe eher von einer subjektiv erlebten Einsamkeit betroffen waren als Männer.

In der explorativen Analyse der Daten wurden weitere Spearman Korrelationen durchgeführt. Die Korrelationen bezogen sich auf die Zusammenhänge, die es zwischen aktuell erlebter Depressivität, subjektiv erlebten Einsamkeit, Neurotizismus, Extraversion und den Emotionsregulationsstrategien gibt. Die Untersuchungen wurden sowohl für alle Geschlechter, als auch für Frauen und Männer getrennt durchgeführt.

Tabelle 12

Korrelationen zwischen der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus und den Kontrollvariablen Einsamkeit und Depressivität, sowie der Emotionsregulationszufriedenheit

		ERS Zufriedenheit	Neurotizismus	Depressivität	Einsamkeit
ERS Zufriedenheit	Korrelationskoeffizient	1	.389**	.319**	.292**
	Sig. (2-seitig)	.	<.001	<.001	<.001
Neurotizismus	Korrelationskoeffizient	.389**	1	.530**	.554**
	Sig. (2-seitig)	<.001	.	<.001	<.001
Depressivität	Korrelationskoeffizient	.319**	.530**	1	.413**
	Sig. (2-seitig)	<.001	<.001	.	<.001
Einsamkeit	Korrelationskoeffizient	.292**	.554**	.413**	1
	Sig. (2-seitig)	<.001	<.001	<.001	.

Tabelle 12: Spearman Korrelationen zwischen Neurotizismus, Depressivität und Einsamkeit und Emotionsregulationszufriedenheit

Die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant (zweiseitig). **

Die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant (zweiseitig). *

Zwischen Depressivität und subjektiv erlebter Einsamkeit ergaben sich Korrelationen mit mittlerer Effektstärke. Das bedeutet, je höher die subjektiv erlebte Einsamkeit, desto wahrscheinlicher ist die Wahrscheinlichkeit einer Depression. Für alle Geschlechter zusammengefasst ergab sich

$r = .413, p = <.001$ (2-seitig). Bei den Frauen ergab sich $r = .378, p = <.001$ (2-seitig) und für die Männer ergab sich $r = .450, p = <.001$ (2-seitig).

Die Korrelation zwischen Neurotizismus und Depressivität ergab über alle Geschlechter hinweg einen starken Zusammenhang $r = .530, p = <.001$ (2-seitig). Das Ergebnis zeigt, dass je höher die Neurotizismus-Ausprägung, desto wahrscheinlicher ist das erleiden einer depressiven Erkrankung, unabhängig vom Geschlecht. Gesehen für die Frauen ergab die Analyse einen mittleren Effekt bezüglich des Zusammenhangs $r = .466, p = <.001$, bei den Männern zeigte sich ein starker Effekt $r = .569, p = <.001$.

Auch zwischen Neurotizismus und der subjektiv erlebten Einsamkeit ergab sich ein starker Zusammenhang $r = .554, p = <.001$ (2-seitig). Das zeigt, dass je höher die Neurotizismus-Ausprägung, desto eher litten die Proband*innen an einer subjektiv erlebten Einsamkeit. Bei den Frauen ergab sich $r = .499, p = <.001$ (2-seitig) und für die Männer ergab sich $r = .508, p = <.001$ (2-seitig).

Der Zusammenhang zwischen Depressivität und Zufriedenheit mit den eigens angewandten Emotionsregulationsstrategien zeigte, alle Geschlechter miteinbezogen, eine Korrelation mit mittlerer Effektstärke $r = .319, p = <.001$ (2-seitig), wenn nur die Frauen analysiert wurden, zeigte sich ebenfalls ein Zusammenhang mit mittlerem Effekt. Bei den Frauen ergab sich $r = .348, p = <.001$ (2-seitig), bei den Männern kam es zu keinem signifikantem Ergebnis. Dieser positive Zusammenhang zeigt, dass je höher die Werte einer Wahrscheinlichkeit einer aktuellen Depressivität sind, desto unzufriedener waren die Proband*innen mit ihren Emotionsregulationsstrategien. Ebenfalls zeigten sich positive Zusammenhänge zwischen der Zufriedenheit der Emotionsregulationsstrategien mit Neurotizismus $r = .389, p = <.001$ (2-seitig) und subjektiv erlebter Einsamkeit $r = .292, p = <.001$ (2-seitig). Diese Ergebnisse zeigen, dass die Zufriedenheit mit den eigens angewandten Emotionsregulationsstrategien ebenfalls mit höheren Neurotizismus-Werten und Einsamkeitswerten sinkt.

Tabelle 13

Korrelationen zwischen der Persönlichkeitsdimension Extraversion und den Kontrollvariablen Einsamkeit und Depressivität

		Extraversion	Depressivität	Einsamkeit
Extraversion	Korrelationskoeffizient	1	-.345**	-.453**
	Sig. (2-seitig)	.	<.001	<.001
Depressivität	Korrelationskoeffizient	-.345**	1	.413**
	Sig. (2-seitig)	<.001	.	<.001
Einsamkeit	Korrelationskoeffizient	-.453**	.413	1
	Sig. (2-seitig)	<.001	<.001	.

Tabelle 13: Spearman Korrelationen zwischen Extraversion, Depressivität und Einsamkeit

Die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant (zweiseitig). **

Die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant (zweiseitig).*

Die Korrelation zwischen Extraversion und Depressivität ergab über alle Geschlechter hinweg einen mittleren negativen Zusammenhang $r = -.345$, $p = <.001$ (2-seitig). Das bedeutet, dass mit höheren Ausprägungen in Extraversion die Wahrscheinlichkeit der Depressivität sinkt. Gesondert für die Frauen ergab die Analyse einen negativen mittleren Effekt

$r = -.370$, $p = <.001$ (2-seitig), bei den Männern zeigte sich ebenfalls ein mittlerer negativer Effekt $r = -.317$, $p = .014$ (2-seitig). Auch zwischen Extraversion und der subjektiv erlebten Einsamkeit ergab sich ein mittlerer negativer Zusammenhang

$r = -.453$, $p = <.001$ (2-seitig). Bei den Frauen ergab sich $r = -.497$, $p = <.001$ (2-seitig) und für die Männer ergab sich $r = -.386$, $p = .002$ (2-seitig).

Bezüglich der Zusammenhänge zwischen der subjektiv erlebten Einsamkeit und der angewandten Emotionsregulationsstrategie des kontrollierten Ausdrucks zeigte sich, alle Geschlechter miteinbezogen, eine schwache negative Korrelation $r = -.171$, $p = .017$ (2-seitig). Dies bedeutet, je höher die subjektiv erlebte Einsamkeit, desto weniger wird kontrollierter Ausdruck als Emotionsregulationsstrategie eingesetzt. Die Analyse der Frauen ergab einen etwas stärker negativen Zusammenhang $r = -.328$, $p = <.001$ (2-seitig).

Zwischen Depressivität und den angewandten Emotionsregulationsstrategien kam es, wenn alle Geschlechter analysiert wurden zu mehreren signifikanten Korrelationen. Zwischen Depressivität und Umbewertung zeigte sich ein schwacher negativer Zusammenhang $r = -.276$, $p = <.001$ (2-seitig). Ebenfalls eine schwache negative Korre-

lation zeigte sich zwischen Depressivität und dem kontrollierten Ausdruck $r = -.227$, $p = <.001$ (2-seitig). Die Ergebnisse zeigen, dass je höher die Werte der erhobenen Depressivität ausgeprägt sind, desto weniger werden von Proband*innen, sowohl die Emotionsregulationsstrategie Umbewertung, als auch kontrollierter Ausdruck eingesetzt. Die letzte Korrelation zeigte einen kleinen positiven Zusammenhang zwischen Depressivität und empathischer Unterdrückung $r = .226$, $p = .002$ (2-seitig). Daraus kann geschlussfolgert werden, dass mit erhöhter Depressivität der Einsatz von empathischer Unterdrückung als Emotionsregulationsstrategie bei negativen Emotionen eher genutzt wird. Diese Ergebnisse scheinen durch die Ergebnisse der Frauen in der Stichprobe bedingt zu sein. Dies begründet darauf, dass, sobald für die Geschlechter getrennt analysiert wurde, es nur bei den Frauen zu signifikanten Ergebnissen gekommen ist (siehe Tabelle 16).

Tabelle 14

Korrelationen zwischen Depressivität, Einsamkeit und den Emotionsregulationsstrategien getrennt analysiert für Frauen

		Depressivität	Einsamkeit
Umbewertung	Korrelationskoeffizient	-.356**	-.167
	Sig. (2-seitig)	<.001	.059
Kontrollierter Ausdruck	Korrelationskoeffizient	-.455**	-.328**
	Sig. (2-seitig)	<.001	<.001
Empathische Unterdrückung	Korrelationskoeffizient	.295**	.130
	Sig. (2-seitig)	<.001	.143
Ablenkung	Korrelationskoeffizient	.065	.206*
	Sig. (2-seitig)	.463	.019

Tabelle 14: Spearman Korrelationen zwischen Depressivität, Einsamkeit und den Emotionsregulationsstrategien bzgl. Frauen

Die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant (zweiseitig). **

Die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant (zweiseitig). *

Die Analyse der Frauen ergab zwischen Depressivität und Umbewertung eine mittlere negative Korrelation $r = -.356$, $p = <.001$ (2-seitig). Bei der Korrelation zwischen Depressivität und kontrolliertem Ausdruck zeigte sich ebenfalls ein mittlerer negativer Zusammenhang $r = -.455$, $p = <.001$ (2-seitig). Zwischen Depressivität und empathi-

scher Unterdrückung zeigte sich schließlich ebenso bei den Frauen ein kleiner positiver Zusammenhang $r = .295$, $p = <.001$ (2-seitig).

Bei den Männern kam es zu keinen signifikanten Zusammenhängen zwischen der subjektiv erlebten Einsamkeit bzw. Depressivität und den angewandten Emotionsregulationsstrategien.

4. Diskussion

Ziel dieser Studie war es die Zusammenhänge der Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus bzw. Extraversion mit den Emotionsregulationsstrategien Ablenkung, Umbewertung, kontrollierter Ausdruck, empathische Unterdrückung, unkontrollierter Ausdruck und Akzeptanz zu untersuchen. Weiters wurden Unterschiede zwischen Frauen und Männern in den Persönlichkeitsdimensionen und den Emotionsregulationsstrategien untersucht.

4.1 Interpretation der Ergebnisse

Für die Interpretation der Ergebnisse wird als erstes die Analyse der Kontrollvariablen erwähnt. Es ergab sich, dass 7 % der Proband*innen zum Zeitpunkt der Befragung subjektive Einsamkeit erlebten und zugleich die Wahrscheinlichkeit bestand, dass sie an einer depressiven Störung erkrankt waren. 34 % der Gesamtstichprobe waren von einer aktuell subjektiv erlebten bedeutsamen Einsamkeit betroffen und 12,8 % der Gesamtstichprobe waren zum Zeitpunkt der Studie von einer erhöhten Wahrscheinlichkeit betroffen an einer depressiven Störung erkrankt zu sein.

Da 66 Proband*innen im Kurzfragebogen zur aktuell erlebten Einsamkeit einen Gesamtscore von 6 oder höher hatten, wurden die Zusammenhänge, die sich in dieser Studie mit subjektiv erlebter Einsamkeit ergaben, genauer untersucht. Hier ergab sich, passend zu den bisherigen Studien (Buecker et al., 2020; Teppers et al., 2013; Vanhalst et al., 2012) ein relativ starker positiver Zusammenhang $r = .554$, $p = <.001$ zwischen der subjektiv erlebten Einsamkeit und Neurotizismus. Dieser positive Zusammenhang könnte dadurch entstehen, dass Personen, die hohe Neurotizismus-Werte haben, eine Tendenz dazu aufweisen stärker auf soziale Stressoren zu reagieren und sensibler gegenüber sozialer Zurückweisung sind (Denissen & Penke, 2008). Neurotizismus wurde ebenfalls in Zusammenhang mit dysfunktionalem inter-

personellem Verhalten gebracht, wodurch sich eine niedrigere Beziehungszufriedenheit ergeben könnte (Vater & Schröder-Abé, 2015). Zwischen Extraversion und subjektiv erlebter Einsamkeit ergab sich ein mittlerer negativer Zusammenhang $r = -.453$, $p = <.001$. Eine mögliche Erklärung dafür wäre, dass extravertierte Personen nicht so häufig von Einsamkeit betroffen sind, da sie von sich aus häufiger nach sozialen Kontakten und Gesellschaft suchen (John et al., 2008).

Bei 25 Proband*innen wurde eine erhöhte Wahrscheinlichkeit festgestellt, dass diese aktuell an einer depressiven Störung erkrankt sein könnten. Aufgrund dessen wurden in dieser Studie explorative Analysen bezüglich der Zusammenhänge zwischen Depressivität, Emotionsregulationsstrategien und Persönlichkeitsdimensionen durchgeführt. Eine schwache negative Korrelation ergab sich hierbei zwischen Depressivität und kontrolliertem Ausdruck. Dies könnte darauf hindeuten, dass Personen, die von einer Depression betroffen sind, weniger dazu neigen die Emotionsregulationsstrategie des kontrollierten Ausdrucks anzuwenden und somit weniger über ihre Emotionen mit anderen Personen sprechen. Gleich verhält es sich mit der Emotionsregulationsstrategie Umbewertung, dies kann bedeuten, dass Betroffene weniger versuchen Situationen, die negative Emotionen auslösen, zu bewältigen indem sie diese umdeuten und Neubewerten. Das könnte daran liegen, dass bei einer depressiven Erkrankung die Fähigkeit zur kognitiven Kontrolle eingeschränkt ist und es daher schwer fällt eine Situation auf adaptive Weise neu zu interpretieren, wodurch es zu einem verstärkten Einsatz maladaptiver Strategien, wie Grübeln, kommen kann (Joormann & Stanton, 2016). Ein schwacher positiver Zusammenhang wurde zwischen Depressivität und der Emotionsregulationsstrategie empathischer Unterdrückung gefunden. Daraus könnte abgeleitet werden, dass depressive Personen eher dazu neigen ihre negativen Emotionen zu unterdrücken, um anderen nicht zur Last zu fallen. Die Hemmung des Gefühlsausdrucks, zeigt sich als Strategie zur Reduzierung negativer Emotionen jedoch weitgehend unwirksam, während sie zugleich die physiologische und kognitive Belastung erhöht (Gross & John, 2003). Die expressive Unterdrückung ist verbunden mit einer Verstärkung von Depressionssymptomen (Joormann & Gotlib, 2010).

Generell zeigte sich, dass Proband*innen, bei denen eine erhöhte Wahrscheinlichkeit bestand an einer Depression erkrankt zu sein, unzufriedener mit ihrer Art der Emotionsregulationsstrategie sind. Dies zeigte eine positive Korrelation mit mittlerer Effekt-

stärke $r = .319$, $p = <.001$. Das könnte darauf hindeuten, dass Betroffene ihre negativen Emotionen nicht mehr so regulieren können, dass es sie zufriedenstellt.

Bezüglich der Zusammenhänge mit den Persönlichkeitsdimensionen ergab sich zwischen Depressivität und Neurotizismus eine relativ starke Korrelation $r = .530$, $p = <.001$, das entspricht auch den Studienergebnissen (Adams et al, 2020) anderer Untersuchungen. Daraus kann geschlossen werden, dass Personen, die hohe Neurotizismus Werte haben und somit eine hohe emotionale Instabilität aufweisen, eine höhere Wahrscheinlichkeit haben, in ihrem Leben an einer depressiven Störung zu erkranken. Dabei kann es sich jedoch nur um Tendenzen handeln, da zur Entstehung einer depressiven Störung mehrere Variablen beitragen. Im Gegensatz dazu zeigte sich zwischen Extraversion und Depressivität ein mittlerer negativer Zusammenhang $r = -.345$, $p = <.001$. Diese Studienergebnisse deuten auf die Tendenz hin, dass extravertiertere Personen weniger häufig von einer depressiven Störung betroffen sind.

Diese Ergebnisse sind spannend, da nicht alle Personen, die ein negatives Life-Event erlebt haben mit der Ausbildung einer depressiven Störung reagieren. Dadurch könnte davon ausgegangen werden, dass es weniger mit dem Erlebnis selbst, als mehr mit dem Umgang mit dem stressreichen Lebensereignis zusammenhängt, ob sich eine depressive Störung entwickelt (Joormann & Stanton, 2016). Das bedeutet, dass das Entstehen einer depressiven Störung vielleicht mehr mit der Persönlichkeitsstruktur einer Person, vor allem der Ausprägung des Neurotizismus, zusammenhängen kann und in Folge dessen mit maladaptiven Emotionsregulationsstrategien im Umgang mit negativen Emotionen in Zusammenhang steht.

In den Ergebnissen der Analyse der Persönlichkeitsdimensionen und den Emotionsregulationsstrategien zeigte sich, dass nur die Emotionsregulationsstrategie Umbewertung mit Neurotizismus im negativen Zusammenhang stand ($r = -.253$ bei $p = .002$ (2-seitig)). Das heißt, dass unter Berücksichtigung der Kontrollvariablen Personen, die höhere Neurotizismus-Werte haben, weniger dazu neigen bei negativen Emotionen die Emotionsregulationsstrategie der Umbewertung zu nutzen. Das könnte damit in Zusammenhang stehen, dass neurotische Personen die Tendenz zeigen, sich selbst keine wirksamen Coping-Strategien zuzuschreiben. Kognitive Umbewertung ist eine Emotionsregulationsstrategie, bei der Personen sich dazu entscheiden die aktuelle Situation, welche die negativen Emotionen ausgelöst hat, als

positiver zu deuten. Neurotische Personen haben ebenso die Tendenz die Welt als bedrohlicher wahrzunehmen (Walz, 2016). Das könnte ebenfalls indizieren, dass neurotische Personen mit geringerer Wahrscheinlichkeit die Emotionsregulationsstrategie der Umbewertung einsetzen.

Im Zusammenhang mit Extraversion ergaben sich drei Zusammenhänge. Mit der Emotionsregulationsstrategie kontrollierter Ausdruck ergab sich eine Korrelation mit mittlerer Effektstärke ($r = .323$, $p = <.001$ (2-seitig)). Eine mögliche Erklärung hierfür kann sein, dass extravertiertere Personen die Tendenz haben ihre negativen Emotionen im Austausch mit anderen zu regulieren, indem sie ihre erlebten negativen Emotionen aussprechen und mit anderen teilen. Extravertierte Personen haben größere soziale Netzwerke (Herzberg & Roth, 2014), weshalb die Wahrscheinlichkeit auch höher ist, dass sie in Krisensituationen Hilfe von anderen erhalten (Asendorpf & Wilpers, 1998). Eine weitere mögliche Begründung könnte sein, dass extravertierte Personen kontaktfreudiger und gesprächiger sind und es somit leichter für diese Personen ist, ihre Emotionen mit anderen zu besprechen (Satow, 2021).

Ein schwacher signifikanter negativer Zusammenhang ergab sich zwischen Extraversion und der Emotionsregulationsstrategie empathische Unterdrückung. Dies impliziert, dass extravertierte Personen, entsprechend der empathischen Unterdrückung weniger dazu neigen ihre Emotionen zu unterdrücken bzw. im Hinblick auf die mögliche Belastung anderer zu unterdrücken. Das passt auch zu den Ergebnissen der Emotionsregulationsstrategie kontrollierter Ausdruck, da hier eine mittlere positive Korrelation besteht.

Im Unterschied zur Persönlichkeitsdimension Neurotizismus, ergab sich zwischen Extraversion und der Emotionsregulationsstrategie Umbewertung ein schwacher positiver Zusammenhang ($r = .248$, $p = <.001$ (2-seitig)). Das könnte darin begründet sein, dass es extravertierte Personen eventuell leichter fällt, Situationen positiv umzudeuten, da diese Personen dazu neigen einen positiveren Grundaffekt zu haben (Ng & Diener, 2009).

Bezüglich der Moderation des Zusammenhangs der Emotionsregulationsstrategien mit Neurotizismus durch das Geschlecht (mit Berücksichtigung der Kontrollvariablen), zeigte sich, dass die Hypothese angenommen werden konnte. Ein Zusammen-

hang zeigte sich nur bei den Analysen der Frauen; sobald nur die Männer untersucht wurden, konnten keine Zusammenhänge mehr gefunden werden.

Bei den Frauen zeigte sich eine signifikante negative Korrelation zwischen Neurotizismus und der Emotionsregulationsstrategie Umbewertung ($r = -.399, p = <.001$ (2-seitig)). Da dieser Effekt nur bei den Frauen und in der Gesamtstichprobe signifikant war, wird in dieser Analyse davon ausgegangen, dass dieser negative Zusammenhang vom weiblichen Geschlecht moderiert wird. Je höher die Ausprägung des Neurotizismus bei Frauen, desto weniger wenden sie die kognitive Emotionsregulationsstrategie der Umbewertung an.

Bezüglich der Moderation des Zusammenhangs der Emotionsregulationsstrategien mit Extraversion durch das Geschlecht, konnten nur bei zwei Strategien eventuelle Moderationen festgestellt werden. Ein Zusammenhang zwischen Extraversion und der Emotionsregulationsstrategie Umbewertung zeigt sich nur bei den Frauen und, wenn alle Geschlechter in die Korrelation miteinbezogen wurden. Deswegen wird hier davon ausgegangen, dass das weibliche Geschlecht diesen positiven Zusammenhang moderiert. (alle Geschlechter: $r = .248, p = <.001$ (2-seitig) vs. nur Frauen Umbewertung $r = .280, p = <.01$ (2-seitig)). Die negative Korrelation zwischen Extraversion und der Emotionsregulationsstrategie empathische Unterdrückung zeigte sich nur, wenn alle Geschlechter in die Korrelation miteinbezogen wurden und bei den Männern. Daher wird in dieser Studie davon ausgegangen, dass das männliche Geschlecht den negativen Zusammenhang von Extraversion und der Emotionsregulationsstrategie empathische Unterdrückung moderieren könnte. Das heißt, je extravertierter Männer sind, desto weniger nutzen sie bei negativen Emotionen die Emotionsregulationsstrategie empathische Unterdrückung.

Die Hypothese H2 konnte angenommen werden, da ein positiver Zusammenhang mit mittlerer Effektstärke zwischen Extraversion und der Emotionsregulationsstrategie kontrollierter Ausdruck gefunden wurde. Das bedeutet, dass extravertierte Personen, wenn sie negative Emotionen empfinden auf andere Menschen zugehen und sich diesen mitteilen, sowie um Rat und um Hilfe suchen. Das kann darin begründet sein, dass extravertierte Personen kontaktfreudiger und gesprächiger sind und es somit leichter für diese Personen ist, ihre Emotionen mit anderen zu besprechen (Satow, 2021).

Ein weiteres signifikantes Ergebnis zeigte sich in der Unterschiedshypothese betreffend der Geschlechter und der Anwendung der Emotionsregulationsstrategie des kontrollierten Ausdrucks. Das deutet darauf hin, dass Frauen im Erleben von negativen Emotionen eher dazu neigen sich anderen mitzuteilen und über ihre Emotionen mit zu sprechen. Negative Emotionen auszudrücken wurde bei Männern mit dem Risiko des Sinkens des sozialen Status in Verbindung gebracht. Bei Frauen besteht diese Verbindung nicht, wodurch für Frauen der Ausdruck bzw. das Aussprechen von negativen Emotionen nicht auf Kosten von sozialem Ansehen abgewogen werden muss und somit wahrscheinlicher wird (Anderson et al., 2001). Ebenso könnte der Unterschied in den teilweise noch vorhandenen sozialen Geschlechternormen begründet sein, denen zufolge Männer, vor allem negative Emotionen, wie Angst oder Traurigkeit nicht zeigen und dementsprechend auch nicht darüber sprechen sollten.

4.2 Limitationen, Implikationen und Conclusio

Limitationen

Eine Limitation der Studie ist die Stichprobengröße. Zwar gilt eine Stichprobengröße von 194 Proband*innen als ausreichend, jedoch ist die Geschlechterverteilung, bezogen auf das weibliche und das männliche Geschlecht, nicht ausgeglichen. Vor allem für die Analysen, in denen es um die Untersuchung von Unterschieden zwischen den Geschlechtern geht, wäre eine Gleichverteilung wichtig, um von einer gleichen Aussagekraft ausgehen zu können. Für die Analyse der Männer kam es somit zu einer kleinen Stichprobe von 60 Probanden, im Gegensatz dazu beliefen sich die Frauen auf eine doppelt so große Stichprobe von 129. Bezüglich der Herkunft der Proband*innen beschränkte sich die Erhebung auf den deutschsprachigen Raum. Für zukünftige Forschungen wäre es interessant auch andere Ethnien und Kulturen mit einzubeziehen.

Aufgrund der Einschränkung bezüglich der Ressourcen und der Zeit, bei der Durchführung einer Masterarbeit, konnte nur ein querschnittliches Studiendesign herangezogen werden. Für zukünftige Untersuchungen könnte es spannend sein ein längsschnittliches Design mit zwei Messzeitpunkten durchzuführen, um auch die Stabilität der Emotionsregulationsstrategien im Zusammenhang mit den Persönlichkeitseigenschaften zu erheben. Ebenso wurde auf die Erhebung und Untersuchung der ande-

ren drei Persönlichkeitsdimensionen der Big 5 verzichtet, um eine möglichst präzise Forschungsfrage zu gestalten, und Proband*innen nicht mit einem zu langen Fragebogen zu konfrontieren. Für weitere Studien wäre es von Interesse auch andere Persönlichkeitsvariablen miteinzubeziehen.

Die Ergebnisse der Moderationsanalyse enthalten Limitationen, da keine Moderationsanalyse, aufgrund von nicht erfüllten Voraussetzungstests durchgeführt werden konnte. Stattdessen wurden Korrelationen durchgeführt und die Ergebnisse verglichen. Diese Ergebnisse geben einen ersten Eindruck über einen möglichen Moderationseffekt, bedürfen aber noch weiterer Untersuchung.

Bezüglich der Datenerhebung sei erwähnt, dass in dieser Studie Selbstbeurteilungsfragebögen ausgefüllt wurden. Dadurch sind die Ergebnisse unter der Bedingung zu interpretieren, dass es aufgrund von sozialer Erwünschbarkeit zu Verzerrungen bezüglich der Antworten kommen kann. Ebenso kann es durch die Selbsteinschätzung zu anderen Ergebnissen kommen, da sich die Proband*innen unter Umständen anders wahrnehmen, als sie von anderen wahrgenommen werden oder als ihr tatsächliches Verhalten wäre. Für die zukünftige Forschung wäre es spannend, sowohl bezüglich der Persönlichkeitsdimensionen, als auch bezüglich der Emotionsregulationsstrategien Fremdbeurteilungsfragebögen (zum Beispiel von Partner*innen) miteinzubeziehen.

Wichtig ist es zu erwähnen, dass die Ergebnisse dieser Untersuchung immer unter dem Gesichtspunkt betrachtet werden müssen, dass die Konstrukte multifaktoriell sind und diese Studie daher nur Wahrscheinlichkeitsaussagen zulässt. Daher sind auch die Zusammenhänge als relativ zu betrachten, da im Umfang dieser Masterarbeit, nur ein Bruchteil an Variablen in die Untersuchung miteinbezogen werden konnten. Für weitere Forschungen wäre es daher interessant mehrere Daten zur Untersuchung dieser Zusammenhänge zu erheben, um genauere Wahrscheinlichkeitsaussagen treffen zu können.

Implikationen

In dieser Studie wurde ein Zusammenhang zwischen aktueller Depressivität und einer verminderten Anwendung der Emotionsregulationsstrategie Umbewertung gefunden. Dies könnte, wie weiter oben erwähnt, daraus geschlossen werden, dass bei dem Vorliegen einer Depression die Fähigkeit zur kognitiven Kontrolle eingeschränkt ist, wodurch die Umdeutung einer Situation weniger wahrscheinlich angewendet wird, sondern eher auf maladaptive Strategien, wie Grübeln zurückgegriffen wird (Joormann & Stanton, 2016). Interessanterweise konnte in einer Untersuchung von Ehring et al. (2010) gezeigt werden, dass ehemals depressive Proband*innen von sich sagten, Umbewertung seltener zur Emotionsregulation nutzen, sich aber von der Kontrollgruppe in ihrer Fähigkeit zur effektiven Anwendung der Emotionsregulationsstrategie Umbewertung, nicht unterscheiden. Die Autoren schlossen daraus, dass die ehemals depressiven Proband*innen adaptive Emotionsregulationsstrategien anwenden könnten, wenn sie dazu angeleitet werden, eigenständig aber eher ineffektive Strategien wählen. Für die Praxis könnte das bedeuten, dass es zur Behandlung oder als Rückfallprävention für Personen, die an einer Depression erkrankt waren, wichtig sein könnte, die Emotionsregulationsstrategie der Umbewertung zu trainieren. Dadurch könnte erreicht werden, dass kognitiv leichter auf eine neue Interpretation der Situation zurückgegriffen werden kann und nicht auf maladaptive Strategien, wie Grübeln oder Unterdrückung zurückgegriffen werden muss. Expressive Unterdrückung von negativen Emotionen geht wiederum mit der Verstärkung von depressiver Symptomatik einher (Joormann & Gotlib, 2010). Aufgrund dieser Ergebnisse scheint es für die Praxis sinnvoll Personen, die an einer Depression erkrankt sind oder erkrankt waren, Emotionsregulationstrainings zu empfehlen. So könnten, im Sinne der Sekundär- und Tertiärprävention, Emotionsregulationsstrategien erlernt werden, die der erneuten Erkrankung entgegenwirken könnten.

In der Gesundheitspsychologie werden Persönlichkeitsmerkmale in die zwei Gruppen „emotionsbezogene Persönlichkeitsmerkmale“ und „kontrollorientierte Persönlichkeitsmerkmale“ eingeteilt. Zu den emotionsbezogenen Persönlichkeitsmerkmalen werden, unter andrem Neurotizismus, negative Affektivität und generell mangelhafte Emotionsregulation gezählt (Brinkmann, 2021). Negative Affektivität und Neurotizismus stehen in Zusammenhang zueinander und haben negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Negative Affektivität stellt beispielsweise einen wichtigen Faktor für

das Verständnis der Entwicklung Koronarer Herzkrankheiten dar (Suls & Bunde, 2005). Ebenso zeigte sich, dass neurotische Menschen eher dazu neigen zu rauchen, mehr Alkohol zu trinken und weniger Obst zu sich zu nehmen (Lesmos-Giraldez & Fidalgo-Aliste, 1997, zitiert nach Brinkmann, 2021, S. 129). Aufgrund dieser Erkenntnisse wäre es gut Prävention schon früh, am besten in der Schule umzusetzen. Dies könnte durch altersgemäße Aufklärung und Übungen zur Wichtigkeit des Emotionsausdrucks negativer Emotionen, Selbstwertstärkung, Förderung der Lebenskompetenz und der Bedeutung von Kognitionen im Sinne von Attributionen umgesetzt werden. Ebenfalls sollte schon früh mit Kindern geübt werden eigene Ressourcen zu erkennen, zu stärken, auszubauen und anzuwenden. Diese Präventionsmaßnahmen sollten in regelmäßigen Abständen und altersadäquat die gesamte Schullaufbahn ausgeübt werden, um den Kindern und Jugendlichen akute und frühzeitige Hilfestellungen zu bieten.

Conclusio

Zusammengefasst gibt diese Studie Einblicke in den Zusammenhang der Persönlichkeitsdimensionen Extraversion und Neurotizismus mit den Emotionsregulationsstrategien Ablenkung, Umbewertung, kontrollierter Ausdruck, unkontrollierter Ausdruck, empathische Unterdrückung und Akzeptanz. Es wurden Zusammenhänge gefunden, vor allem solche, die auch in früheren Studien zu diesem Thema entdeckt wurden, wodurch diese Studienergebnisse frühere Ergebnisse untermauern. Für zukünftige Forschungen wären holistischere Ansätze der Untersuchung von Emotionsregulationsstrategien, durch das Miteinbeziehen von Situationen und Zielen der Emotionsregulation interessant, um differenziertere Aussagen über die einzelnen Strategien im Prozess der Emotionsregulationen treffen zu können. Damit ist gemeint, dass die Art und Weise, wie die Emotionen der Trauer, Wut oder Angst reguliert werden, sich im Kontext unterscheiden können und damit auch in dem Ziel wie sehr das Ausmaß und die Dauer der Emotion reguliert werden soll. Ebenso wäre hierzu eine Ergänzung durch qualitative Forschung, in Form von Interviews, von Interesse. Dadurch könnten detailliertere Informationen herausgearbeitet und eventuell neue Blickwinkel eröffnet werden.

5. Literaturverzeichnis

- Adams, M. R., Howard, D., Luciano, M., Clarke, T., Davies, G., Hill, W. G., Smith, D. J., Deary, I. J. & Porteous, D. J. (2020). Genetic stratification of depression by neuroticism: revisiting a diagnostic tradition. *Psychological Medicine*, 50(15), 2526–2535. <https://doi.org/10.1017/s0033291719002629>
- Anderson, C., John, O. P., Keltner, D., & Kring, A. M. (2001). Who attains social status? Effects of personality and physical attractiveness in social groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 116–132. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.1.116>
- Asendorpf, J. B. (2018). *Persönlichkeitspsychologie für Bachelor*. Springer-Verlag.
- Asendorpf, J. B. & Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of personality and social psychology*, 74(6), 1531–1544. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1531>
- Barnow, S., Pruessner, L. & Schulze, K. (2020, Juli). Flexible Emotionsregulation: Theoretische Modelle und Empirische Befunde. *Psychologische Rundschau*, 71(3), 288–302. <https://doi.org/10.1026/0033-3042/a000494>
- Berger, A. (2011). *Self-regulation: Brain, cognition, and development*. Washington: American Psychological Association.
- Brinkmann, R. (2021). *Angewandte Gesundheitspsychologie*.
- Boden, J. M., & Baumeister, R. F. (1997). Repressive coping: Distraction using pleasant thoughts and memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 45–62.

- Brown, T. & Kozak, A. (1998). Emotion and the possibility of psychologists entering into heaven. In M. F. Mascolo & S. Griffin (Eds.), *What develops in emotional development?* (pp. 135 – 155). New York: Plenum Press.
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A. & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta–Analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8–28. <https://doi.org/10.1002/per.2229>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Campos, J. J., Kermoian, R., & Zumbahlen, M. R. (1992). Socioemotional transformations in the family system following infant crawling onset. In N. Eisenberg & R. A. Fabes (Hrsg.), *New Directions for Child and Adolescent Development: No. 55. Emotion and its regulation in early development* (S. 25–40). San Francisco: Jossey-Bass
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Costa, P. T. Jr., Terracciano, A., and McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings. *J. Pers. Soc. Psychol.* 81, 322–331.
- Davies, M., Stankov, L., & Roberts, R.D. (1998). Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 989–1015.

Denissen, J. J. A., & Penke, L. (2008). Neuroticism predicts reactions to cues of social inclusion. *European Journal of Personality*, 22, 497–517.
<https://doi.org/10.1002/per.682>.

DIMDI - ICD-10-GM Version 2020. (o. D.).

<https://www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-gm/kode-suche/htmlgm2020/block-f30-f39.htm>

Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnülle, J., Fischer, S. F. & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: Spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*, 10(4), 563–572. <https://doi.org/10.1037/a0019010>

Eisenberg, N. & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75, 334–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>

English, T., Lee, I. A., John, O. P. & Gross, J. J. (2017). Emotion regulation strategy selection in daily life: The role of social context and goals. *Motivation and Emotion*, 41, 230–242. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9597-z>

Fraley, R. C. & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1080–1091. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.5.1080>

Gohm, C.L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: Individual differences. *Journal of personality and social psychology*, 84, 594–607.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.

- Gross, J.J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L.A. Pervin & O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 525–552). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2002, Mai). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
<https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- 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, 348–362.
- Gross, J. J. (2015). *Handbook of emotion regulation*, (2nd ed.). Guilford Publications.
- Gubler, D. A., Makowski, L. M., Troche, S. J. & Schlegel, K. (2021). Loneliness and Well-Being During the Covid-19 Pandemic: Associations with personality and emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2323–2342.
<https://doi.org/10.1007/s10902-020-00326-5>
- Harris, K., English, T., Harms, P. D., Gross, J. J. & Jackson, J. J. (2017). Why Are Extraverts More Satisfied? Personality, Social Experiences, and Subjective Well-Being in College. *European Journal of Personality*, 31(2), 170–186.
<https://doi.org/10.1002/per.2101>
- Hartmann, P. & Holodynski, M. (2008). *Internalization of emotional expression in everyday situations from infancy to adulthood*. Paper presented at the 20th Biennial Meeting of the International Society for the Study of Behavioural Development (ISSBD), University of Würzburg.

- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40, 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>.
- Herzberg, P. Y. & Roth, M. (2014). *Persönlichkeitspsychologie*. Springer-Verlag.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K. & Curtiss, J. (2016, 30. Januar). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341–356.
<https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>
- Holodynski, M. (unter Mitarbeit von W. Friedlmeier). (2006). *Emotionen. Entwicklung und Regulation*. Heidelberg: Springer.
- Holodynski, M., Hermann, S. & Kromm, H. (2013, Oktober). Entwicklungspsychologische Grundlagen der Emotionsregulation. *Psychologische Rundschau*, 64(4), 196–207. <https://doi.org/10.1026/0033-3042/a000174>
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C. & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys. *Research on Aging*, 26(6), 655–672. <https://doi.org/10.1177/0164027504268574>
- Izard, C. E. (2010, Oktober). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363–370.
<https://doi.org/10.1177/1754073910374661>
- John, O. P., Robins, R. W., & Pervin, L. A. (2008). Handbook of personality: Theory and research (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press 10.1016/B978-012134645-4/50022-6.

- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition & Emotion*, 24(2), 281e298. <http://dx.doi.org/10.1080/02699930903407948>.
- Joormann, J. & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35–49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>
- Kober, H., & Bolling, D. (2014). Emotion regulation in substance use disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 428–446). New York, NY: Guilford Press.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25, 343–354. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343>
- König, D. (2011). *Die Regulation von negativen und positiven Emotionen. Entwicklung des Emotionsregulations-Inventars und Vergleich von Migränikerinnen mit Kontrollpersonen*. Unveröffentlichte Dissertation, Universität Wien.
- Lagattuta, K. H., & Thompson, R. A. (2007). The development of selfconscious emotions: Cognitive processes and social influences. In J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 91–113). New York: Guilford Press.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11 (3), 129–141. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_01

- Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID). (2021). Open test archive: DASS. Depressions-Angst-Stress-Skalen – deutschsprachige Kurzfassung. Verfügbar unter: <https://www.testarchiv.eu/de/test/9008223>
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2019, Februar). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Ng, W. & Diener, E. (2009). Personality Differences in Emotions. *Journal of Individual Differences*, 30(2), 100–106. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.30.2.100>
- Nilges, P. & Essau, C. (2015). Die Depressions-Angst-Stress-Skalen. *Der Schmerz*, 29(6), 649–657. <https://doi.org/10.1007/s00482-015-0019-z>
- Nilges, P. & Essau, C. (2021). DASS. Depressions-Angst-Stress-Skalen - deutschsprachige Kurzfassung [Verfahrensdokumentation und Fragebogen mit Auswertung]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.4579>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual review of clinical psychology*, 8(1), 161–187.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 278–308). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Pascuzzo, K., Cyr, C. & Moss, E. (2012). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strate-

- gies. *Attachment & Human Development*, 15(1), 83–103.
<https://doi.org/10.1080/14616734.2013.745713>
- Planalp, E. M., & Braungart-Rieker, J. M. (2015). Trajectories of regulatory behaviors in early infancy: Determinants of infant self-distraction and self-comforting. *Infancy*, 20(2), 129–159. <https://doi.org/10.1111/infa.12068>.
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53–60.
<https://doi.org/10.21500/20112084.2040>
- Quirin, M., Gillath, O., Pruessner, J. C. & Eggert, L. D. (2009). Adult attachment insecurity and hippocampal cell density. *Social cognitive and affective neuroscience*, 5(1), 39–47. <https://doi.org/10.1093/scan/nsp042>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Rusting, C.L., & Larsen, R.L. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences*, 22, 607–612.
- Satow, L. (2021). B5T®. Big-Five-Persönlichkeitstest [Verfahrensdokumentation, Testdokumentation und Fragebogen deutsch, englisch, französisch, italienisch, spanisch]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.4611>
- Siegler, R., Saffran, J. R., Gershoff, E. T., Eisenberg, N., Leaper, C., Pauen, S. & Lundbeck, L. (2022, 11. Januar). *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter: Deutsche Auflage unter Mitarbeit von Sabina Pauen* (5. Aufl. 2021). Springer.

- Smith, C. L., Diaz, A., Day, K. L., & Bell, M. A. (2016). Infant frontal electroencephalogram asymmetry and negative emotional reactivity as predictors of toddlerhood effortful control. *Journal of Experimental Child Psychology*, 142, 262–273. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2015.09.031>
- Suls, J. & Bunde, J. (2005). Anger, anxiety, and depression as risk factors of cardiovascular disease. The problems and implications of overlapping affective dispositions. *Psychological Bulletin*, 131, 260-300.
- Teppers, E., Klimstra, T. A., van Damme, C., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Goossens, L. (2013). Personality traits, loneliness, and attitudes toward aloneness in adolescence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(8), 1045–1063. <https://doi.org/10.1177/0265407513481445>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Mono-graphs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.
- Vanhalst, J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., & Goossens, L. (2012). The interplay of loneliness and depressive symptoms across adolescence: Exploring the role of personality traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(6), 776–787. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9726-7>
- Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29, 201–215. <https://doi.org/10.1002/per.1993>
- Walz, A. L. (2016). Unabhängiger Risikofaktor „Neurotizismus“? *Info Neurologie & Psychiatrie*, 18(11), 11–11. <https://doi.org/10.1007/s15005-016-1946-7>
- Wang, L., Shi, Z. & Li, H. (2009). Neuroticism, extraversion, emotion regulation, negative affect and positive affect: The mediating roles of reappraisal and sup-

pression. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(2), 193–194. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.2.193>

Weisberg, Y. J., DeYoung, C. G. & Hirsh, J. B. (2011). Gender differences in personality across the ten aspects of the Big Five. *Frontiers in Psychology*, 2. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00178>

6. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Spearman Korrelation zwischen Neurotizismus und Emotionsregulationsstrategien	23
Tabelle 2: Spearman Korrelation zwischen Extraversion und Emotionsregulationsstrategien	24
Tabelle 3: Spearman Korrelationen zwischen Neurotizismus und Emotionsregulationsstrategien bzgl. Frauen (kontrolliert um die Variablen Depressivität und Einsamkeit)	25
Tabelle 4: Spearman Korrelationen zwischen Extraversion und Emotionsregulationsstrategien bzgl. Frauen.....	27
Tabelle 5: Spearman Korrelationen zwischen Extraversion und Emotionsregulationsstrategien bzgl. Männer.....	27
Tabelle 6: Mann-Whitney-U-Test, Ränge	29
Tabelle 7: Mann-Whitney-U-Test, Teststatistiken. Gruppenvariable: Geschlecht.....	29
Tabelle 8: Mann-Whitney-U-Test, Ränge	30
Tabelle 9: Mann-Whitney-U-Test, Teststatistiken. Gruppenvariable: Geschlecht.....	30
Tabelle 10: Mann-Whitney-U-Test, Ränge	31
Tabelle 11: Mann-Whitney-U-Test, Teststatistiken. Gruppenvariable: Geschlecht...	31
Tabelle 12: Spearman Korrelationen zwischen Neurotizismus, Depressivität und Einsamkeit und Emotionsregulationszufriedenheit	32
Tabelle 13: Spearman Korrelationen zwischen Extraversion, Depressivität und Einsamkeit.....	34
Tabelle 14: Spearman Korrelationen zwischen Depressivität, Einsamkeit und den Emotionsregulationsstrategien bzgl. Frauen.....	35

7. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Unterschiede in Emotionsregulationszielen (Gross, 2015, S. 9)	8
Abbildung 2: Prozessmodell der Emotionsregulation (Gross, 2015, S. 7)	9

8. Anhang

Zusammenfassung

Das Ziel dieser Studie ist es, zu untersuchen, ob Zusammenhänge zwischen den Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus und Extraversion und den verschiedenen Emotionsregulationsstrategien bestehen. Dabei wurden die Emotionsregulationsstrategien Ablenkung, Umbewertung, kontrollierter Ausdruck, unkontrollierter Ausdruck, empathische Unterdrückung und Akzeptanz in Bezug auf die negativen Emotionen Wut, Trauer und Angst untersucht. Dazu füllten 194 Personen online einen Selbstbeurteilungsfragebogen aus. Die Analyse zeigte einen negativen Zusammenhang zwischen Neurotizismus und kognitiver Umbewertung und drei Zusammenhänge zwischen Extraversion und den Emotionsregulationsstrategien: Zwischen Extraversion und kognitiver Umbewertung ergab sich eine negative Korrelation, eine positive Korrelation zeigte sich zum kontrollierten Ausdruck und eine weitere negative Korrelation zur empathischen Unterdrückung. In Hinblick auf diese Fragestellung wurden auch die möglichen Unterschiede zwischen den Geschlechtern untersucht, wobei die Analyse zeigte, dass Frauen häufiger, die Emotionsregulationsstrategie des kontrollierten Ausdrucks nutzen. Zukünftige Studien sollten auch die übrigen drei Persönlichkeitsdimensionen der „Big Five“ (Offenheit für neue Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit) in deren Forschung miteinbeziehen und die quantitativen Analysen mit qualitativen Untersuchungen der Emotionsregulationsstrategien ergänzen.

Schlüsselwörter: Emotionsregulationsstrategien, Emotionen, Persönlichkeit, Neurotizismus, Extraversion

Abstract

The aim of this study is to investigate whether there are correlations between the personality dimensions neuroticism and extraversion and different emotion regulation strategies. In doing so, the emotion regulation strategies distraction, reappraisal, controlled expression, uncontrolled expression, empathic suppression, and acceptance were examined in relation to the negative emotions anger, sadness, and fear. For this purpose, 194 participants completed an online self-report questionnaire. The analysis revealed a negative relationship between neuroticism and cognitive reappraisal and three relationships between extraversion and emotion regulation strategies: A negative correlation was found between extraversion and cognitive reappraisal, a positive correlation was found for controlled expression, and another negative correlation was found for empathic suppression. Additionally, the possible differences between the sexes were also investigated. The analysis showed that women used the emotion regulation strategy of controlled expression more often than men. Future studies should also include the other three personality dimensions of the “Big Five” (openness to new experiences, agreeableness, and conscientiousness) in their research and complement the quantitative analyses with qualitative investigations of emotion regulation strategies.

Keywords: emotion regulation strategies, emotions, personality, neuroticism, extraversion