

Journal für  
**Neurologie, Neurochirurgie  
und Psychiatrie**

Zeitschrift für Erkrankungen des Nervensystems

**News-Screen Psychiatrie**

Aigner M

*Journal für Neurologie*

*Neurochirurgie und Psychiatrie*

2017; 18 (4), 154-156

**Homepage:**

**[www.kup.at/](http://www.kup.at/)**

**JNeuroNeurochirPsychiatr**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

Member of the



[www.kup.at/JNeuroNeurochirPsychiatr](http://www.kup.at/JNeuroNeurochirPsychiatr)

Indexed in EMBASE/Excerpta Medica/Elsevier BIOBASE

Krause & Pachernegg GmbH · VERLAG für MEDIZIN und WIRTSCHAFT · A-3003 Gablitz

P. b. b. 022031117M, Verlagspostamt: 3002 Purkersdorf, Erscheinungsort: 3003 Gablitz; Preis: EUR 10,-



Aktuelles

E-Learning

DFP-Konto



SERVICE: SUPPORT(AT)MEINDFP.AT

Entsprechend dem Fortbildungsgedanken des Journals für Neurologie, Neurochirurgie und Psychiatrie werden laufend approbierte Fachartikel zur Erlangung von DFP-Punkten der Akademie der Ärzte publiziert.

Die aktuellen Artikel auf [www.meindfp.at](http://www.meindfp.at):

## NEUROLOGIE

**Berger T, Bsteh G. Update: Primäre progrediente Multiple Sklerose (PPMS)**

## PSYCHIATRIE

**Praschak-Rieder N. Rationaler Einsatz von Antidepressiva**

Fachartikel und Test zur Erlangung der DFP-Punkte finden Sie auf

<http://www.meindfp.at>

Bitte halten Sie Ihr „meindfp“-Passwort bereit.

# News-Screen Psychiatrie

M. Aigner

## ■ The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination

Naragon-Gainey K, McMahon TP, Chacko TP. *Psychol Bull* 2017; 143: 384–427

### Abstract

*Emotion regulation has been examined extensively with regard to important outcomes, including psychological and physical health. However, the literature includes many different emotion regulation strategies but little examination of how they relate to one another, making it difficult to interpret and synthesize findings.*

*The goal of this meta-analysis was to examine the underlying structure of common emotion regulation strategies (i.e., acceptance, behavioral avoidance, distraction, experiential avoidance, expressive suppression, mindfulness, problem solving, reappraisal, rumination, worry), and to evaluate this structure in light of theoretical models of emotion regulation.*

*We also examined how distress tolerance – an important emotion regulation ability – relates to strategy use. We conducted metaanalyses estimating the correlations between emotion regulation strategies (based on 331 samples and 670 effect sizes), as well as between distress tolerance and strategies. The resulting meta-analytic correlation matrix was submitted to confirmatory and exploratory factor analyses. None of the confirmatory models, based on prior theory, was an acceptable fit to the data.*

*Exploratory factor analysis suggested that 3 underlying factors best characterized these data. Two factors – labeled Disengagement and Aversive Cognitive Perseveration – emerged as strongly correlated but distinct factors, with the latter consisting of putatively maladaptive strategies. The third factor, Adaptive Engagement, was a less unified factor and weakly related to the other 2 factors. Distress tolerance was most closely associated with low levels of repetitive negative thought and experiential avoidance, and high levels of acceptance and mindfulness. We discuss the theoretical implications of these findings and applications to emotion regulation assessment.*

### Die Struktur der gemeinsamen Emotionsregulationsstrategien: Eine meta-analytische Untersuchung

Die Emotionsregulation wurde im Hinblick auf wichtige Ergebnisse, einschließlich der psychischen und körperlichen Gesundheit, umfassend untersucht. Allerdings enthält die Literatur viele verschiedene Emotionsregulationsstrategien, aber wenig ist untersucht, wie sie sich aufeinander beziehen, was es schwierig macht, Ergebnisse zu interpretieren und zu synthetisieren.

Das Ziel dieser Meta-Analyse war es, die zugrunde liegende Struktur gemeinsamer Emotionsregulationsstrategien (z. B.

Akzeptanz, Vermeidungsverhalten, Ablenkung, Erlebnisvermeidung, Emotionsunterdrückung, Achtsamkeit, Problemlösung, Neubewertung, Grübeln, Sorgen) zu untersuchen und im Lichte der theoretischen Modelle der Emotionsregulation zu bewerten.

Die Autoren haben auch untersucht, wie sich die Belastungstoleranz – eine wichtige Emotionsregelungsfähigkeit – auf die Strategienutzung bezieht. Es wurden Meta-Analysen zur Schätzung der Korrelationen zwischen Emotionsregulationsstrategien (basierend auf 331 Proben und 670 Effektgrößen) sowie zwischen Belastungstoleranz und Strategien durchgeführt. Die resultierende meta-analytische Korrelationsmatrix wurde einer konfirmatorischen und einer explorativen Faktorenanalyse unterzogen. Keines der konfirmatorischen Modelle, basierend auf der vorherigen Theorie, war eine akzeptable Anpassung an die Daten.

Die explorative Faktorenanalyse ergab, dass 3 zugrunde liegende Faktoren diese Daten am besten charakterisieren. Zwei Faktoren – bezeichnet als „**Abkopplung**“ (**Disengagement**) und **aversive kognitive Perseveration** – entstanden als stark korrelierte, aber unterschiedliche Faktoren, wobei letzterer aus vermeintlich maladaptiven Strategien besteht. Der dritte Faktor – **adaptives Engagement** – war ein weniger einheitlicher Faktor und schwach korreliert mit den anderen 2 Faktoren. Belastungstoleranz war am engsten mit niedrigen Werten der aversiven kognitiven Perseveration und der Erlebnisvermeidung sowie hoher Akzeptanz und Achtsamkeit verbunden.

Die Autoren diskutieren die theoretischen Implikationen dieser Erkenntnisse und Applikationen zur Emotionsregulationsbewertung.

### Fazit für die Praxis

Emotionsregulation gewinnt zunehmend an Bedeutung im psychologischen und psychiatrischen Kontext. Ein adäquater Umgang mit Emotionen spielt eine wichtige Rolle für die psychische Gesundheit. **Emotionsregulation** baut unter anderem auf den exekutiven Funktionen auf, die in den News-Screens Psychiatrie (Aigner M. *J Neurologie, Neurochirurgie und Psychiatrie* 2015; 16: 121–2; Aigner M. *J Neurologie, Neurochirurgie und Psychiatrie* 2015; 16: 186–7) schon thematisiert wurden. Es gibt aber auch überlappende Bereiche zwischen exekutiven Funktionen und Emotionsregulation.

Mit der vorliegenden Studie konnte ein empirischer Rahmen für die Struktur der Emotionsregulationsstrategien identifiziert werden. Wichtig werden Studien sein, die mehrere Strategien und Fähigkeiten der Emotionsregulation vereinen. In der RdoC-Matrix wird Emotionsregulation in der Domäne „Arousal und regulatory Systems“ verortet.

Grundsätzlich können mehrere theoretische Prozess-Modelle zur Emotionsregulation unterschieden werden: zeitliche Prozessmodelle, strategiebasierte Modelle und fähigkeitsbasierte Modelle. Das Modell von Gross (1998, 2015) ist ein Prozessmodell mit 4 Stadien: 1) „emotionsauslösende Situation“, 2) „situative Aufmerksamkeit“, 3) „Bedeutung der Situation in Bezug auf die eigenen Ziele“ und 4) „emotionale Antworttendenz“. Bei diesem Prozess sind auch exekutive Funktionen beteiligt. Der Gesamtprozess führt zur Emotionsregulation.

Strategiebasierte Modelle legen den Fokus auf „adaptive“ und „maladaptive“ Emotionsregulation. Dabei können auch *kognitive oder verdeckte* und *verhaltensorientierte oder offene* Strategien unterschieden werden. In der Studie wurden 10 gemeinsame Emotionsregulationsstrategien ausgewählt: Grübeln, Ablenkung, Akzeptanz, Problemlösung, Verhaltensvermeidung, Erfahrungsvermeidung (einschließlich Emotions- oder Gedankenunterdrückung), Ausdrucksunterdrückung, Neubewertung, Achtsamkeit und Sorgen.

Die Daten unterstützen kein „Einfaktormodell“, sondern ein 3-Faktorenmodell mit „**Abkopplung**“ (Disengagement), aversive kognitive Perseveration und adaptives Engagement. Der erste Faktor in dieser Lösung – „Abkopplung“ (**Disengagement**) – wird charakterisiert durch Versuche, den Fokus auf eine emotional relevante Situation zu vermeiden oder zu verschieben. Ablenkung hat in erster Linie diesen Faktor definiert, aber auch geringe Achtsamkeit und Verhaltensvermeidung haben wesentlich beigetragen. Strategien, die diesen Faktor ausmachen, erfordern relativ wenige kognitive Ressourcen und sind besonders geeignet für die Regulierung von hochintensiven Emotionen. Der Bezug zu dissoziativen Verhaltensweisen wäre außerordentlich interessant. Verglichen mit den Strategien bei „Abkopplung“ (Disengagement), sind Strategien wie Grübeln, Sorgen und Erfahrungsvermeidung stärker mit der Psychopathologie verknüpft.

Der Faktor **aversive kognitive Perseveration** wird vor allem durch Sorgen, Grübeln und niedrige Ablenkung

gebildet. Die Kombination des perseverativen negativen Denkens (Annäherungsverhalten) und Wünsche oder Versuche, negative Gedanken / Erfahrungen zu vermeiden (Vermeidungsverhalten) kann zunächst kontraintuitiv erscheinen, aber es ist wahrscheinlich, dass dies zwei etablierte Prozesse widerspiegelt: 1.) Gedankenunterdrückung neigt ironischerweise dazu, dass sich die Häufigkeit der negativen Gedanken erhöht. Dies ist im Einklang mit perseverativen Denkprozessen wie Grübeln oder sich Sorgen. 2.) Grübeln und sich sorgen sind oft Versuche, künftige Episoden mit negativem Einfluss zu vermeiden, durch das Lernen aus Fehlern der Vergangenheit. In der 3. Welle der Verhaltenstherapie wird versucht, mit metakognitiven Therapieansätzen dagegen anzugehen.

Der dritte Faktor – **adaptives Engagement** – wird vor allem durch Problemlösung gebildet, mit schwächeren, aber substantiellen Beiträgen von Mindfulness, Neubewertung und Akzeptanz. Dieser Faktor ist nur schwach mit „Abkopplung“ (Disengagement) verbunden und hat keinen Bezug zu aversiver kognitiver Perseveration. Dies lässt vermuten, dass die habituelle Verwendung dieser „vermeintlich adaptiven“ Strategien relativ unabhängig von „Abkopplung“ und „vermeintlich maladaptiven“ Strategien ist. Dies lässt an die Wirkfaktoren von Grawe denken: Bewältigung (erlernen neuer Copingstrategien), Problemkonfrontation und Ressourcenaktivierung.

**Korrespondenzadresse:**

*Prim. Assoc.-Prof. Priv.-Doz.*

*Dr. Martin Aigner*

*Abteilung für Erwachsenenpsychiatrie  
Univ.-Klinik für Psychiatrie und Psycho-  
therapie*

*Universitätsklinikum Tulln*

*Karl-Landsteiner-Privatuniversität für  
Gesundheitswissenschaften*

*A-3430 Tulln, Alter Ziegelweg 10*

*E-Mail: martin.aigner@tulln.lknoe.at*



# Mitteilungen aus der Redaktion

## Die meistgelesenen Artikel



## Journal für Neurologie, Neurochirurgie und Psychiatrie

## Österreichische Gesellschaft für Epileptologie – Mitteilungen

