

Geschlechtsunterschiede bei Emotionsregulation

Gender Dimorphism in Emotion Regulation

Gloria Mittmann & Beate Schrank

Themenschwerpunkt Emotionsregulation

Zusammenfassung

Emotionsregulation, also die Fähigkeit, sowohl die eigenen als auch die Gefühle von anderen Personen zu regulieren, ist essenziell, um mit Stressoren umgehen zu können. Es zeigen sich in der Forschung deutliche Hinweise dafür, dass bei diesem Konstrukt Geschlechtsunterschiede existieren, vor allem bei den zwei Strategien „Suppression“ und „Reappraisal“. Männer neigen eher dazu, vermeidende oder ablenkende Strategien zu verwenden, während Frauen sich eher sozialen Support suchen oder die Situation neu bewerten. Diese Geschlechtsunterschiede müssen jedoch immer im jeweiligen Kontext betrachtet werden, da es auch Wechselwirkungen zu anderen Variablen wie Alter, Kultur oder psychischen Symptomen gibt. In Zukunft sollte noch mehr Fokus auf den Unterschied zwischen biologischem Geschlecht und Geschlechtszugehörigkeit gelegt werden.

Abstract

Emotion regulation, which encompasses both regulating one's own as well as another person's emotions, is an essential skill to deal with everyday stressors. Research suggests that gender dimorphism in emotion regulation exists, especially in the two strategies "suppression" and "cognitive reappraisal". Men tend to use diverting strategies, while women prefer to look for social support or reevaluate the situation. It is important to regard these gender differences in their specific context, as it has been shown that there are interactions with other variables such as age, culture, or psychological symptoms. Future research should concentrate not only on dyadic sex but should take gender identity into consideration.

1. Emotionsregulation

Emotionsregulation (ER) beschreibt, wie Menschen beeinflussen, welche Emotionen sie wann haben und in welcher Weise sie diese empfinden und ausdrücken (Gross, 1998). Dabei können Emotionen initiiert, aufrechterhalten, moduliert oder deren Auftreten, Intensität oder Dauer beeinflusst werden (Gross & Thomson, 2007). ER ist essenziell, um angemessen auf Umweltstimuli zu reagieren, Strategien können jedoch sowohl adaptive als auch maladaptive Auswirkungen haben und sind somit mehr oder weniger effektiv (Webb et al., 2012). Adaptive ER wird mit generellem Wohlbefinden, psychischer Gesundheit (Gross & John, 2003; Hu et al., 2014) und weniger starken psychopathologischen Symptomen (Compas et al., 2017) assoziiert und hat somit weitreichende Auswirkungen.

Es gibt eine Vielzahl an möglichen Strategien, zwei der wichtigsten und meisterforschten sind „Cognitive Reappraisal“ und „Suppression“, wobei erstere häufiger als adaptive und zweitere als maladaptive Strategie beschrieben wird (Hu et al., 2014).

Cognitive Reappraisal beschreibt eine ER-Strategie, bei der versucht wird, anders über einen Stimulus zu denken, um dessen affektiven Einfluss zu verändern (Buhle et al., 2014). Z. B. kann es vorkommen, dass man mit dem Auto unterwegs ist, eine falsche Abzweigung nimmt und sich verfährt. Eine instinktive Reaktion könnte sein, Angst zu bekommen („Hier kenne ich mich