



Zusammenhang von Herzratenvariabilität als Indikator für emotionale Regulationsfähigkeit und Beziehungszufriedenheit

Exposé zum Forschungsprojekt von Christiane Attig und Christian Franze

Emotionale Intelligenz – definiert als die Fähigkeit, Emotionen bei sich selbst und anderen wahrzunehmen, zwischen verschiedenen Emotionen zu unterscheiden, sowie diese Informationen als Handlungshinweise zu nutzen (Salovey & Mayer, 1989) – steht im positiven Zusammenhang mit der Beziehungszufriedenheit unter heterosexuellen Paaren (Brackett, Warner, & Brocco, 2005; Smith, Heaven, & Ciarrochi, 2008; Malouff, Schutte, & Thorsteinsson, 2014): Je höher die selbstberichtete emotionale Intelligenz, desto glücklicher scheinen Menschen in ihrer Beziehung zu sein. Die Fähigkeit zur Emotionsregulation ist eine der Subfacetten emotionaler Intelligenz. Emotional intelligente Personen sind beispielsweise demnach in der Lage, sich selbst und ihre Mitmenschen in eine positive Stimmung zu versetzen oder sogar Emotionen hervorzurufen, die mittels erhöhter Motivation zur Zielerreichung beitragen (Salovey & Mayer, 1989). Wie emotionale Intelligenz als Generalfaktor, ist auch die Subfacette Emotionale Regulation mit Beziehungszufriedenheit verknüpft (Wiggins, 2012; Bloch, Haase, & Levenson, 2014). Einen physiologischen Indikator für die Fähigkeit zur Emotionsregulation stellt die Herzratenvariabilität (HRV) dar (Appelhans & Luecken, 2006; Thayer & Lane, 2000).

Während subjektive Maße zur Bestimmung der Emotionsregulationsfähigkeit (z.B. durch Selbstbericht) in Untersuchungen bezüglich des Zusammenhangs zu Beziehungszufriedenheit bereits häufiger Anwendung fanden (vgl. Bloch et al., 2014), wurde der Zusammenhang zwischen der HRV als objektives Maß für die Emotionsregulation und Beziehungszufriedenheit bisher selten untersucht. Erste empirische Studien zeigen positive Zusammenhänge zwischen der HRV und Ehequalität und –zufriedenheit auf (Smith et al., 2011; Donoho, 2012). Die vorliegende Studie mit korrelativem Design soll einen Ansatz darstellen, bisherige Befunde zu vertiefen und auf nicht verheiratete Paare zu verallgemeinern. In Orientierung am Leitfaden zur Erfassung der HRV (de Vries, 2013) sollen folgende Parameter und Personenvariablen von gesunden Probanden erhoben werden: Kurzzeitmessung der Herzratenvariabilität mittels Elektrokardiogramm, Emotionsregulationsfähigkeit (mittels Subskala „Regulation und Kontrolle eigener Emotionen“ des Emotionale-Kompetenz-Fragebogens; Rindermann, 2009), Beziehungszufriedenheit (mittels der Zufriedenheit in Paarbeziehungen-Skala; Hassebrauck, 1991), Beziehungsdauer – sowie diverse Variablen, die als Einflussgrößen auf die HRV bekannt sind (vgl. Standards der Task Force of The European Society of Cardiology and The North American Society of Pacing and Electrophysiology, 1996). Anschließend erfolgt die Datenauswertung mittels SPSS. Einschränkungen unserer Studie und praktische Implikationen werden diskutiert.

Literatur

Appelhans, B. M. & Luecken, L. J. (2006). Heart rate variability as an index of regulated emotional responding. *Review of General Psychology*, 10, 229-240.

Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14, 130-144.

Brackett, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 12, 197-212.

de Vries, S. (2013). Erfassung der Herzratenvariabilität – ein Leitfaden für Psychologen (Bachelorarbeit). Technische Universität Chemnitz, Chemnitz.

Donoho, C. J. (2012). Marital quality, gender, and biomarkers of disease risk in the Midus cohort (Dissertation). University of Southern California, Los Angeles, Kalifornien.

Hassebrauck, M. (1991). ZIP – ein Instrumentarium zur Erfassung der Zufriedenheit in Paarbeziehungen. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 22, 256-259.

Malouff, J. M., Schutte, N. S., & Thorsteinsson, E. B. (2014). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *The American Journal of Family Therapy*, 42, 53-66.

Rindermann, H. (2009). *Emotionale-Kompetenz-Fragebogen (EKF)*. Göttingen: Hogrefe.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1989). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

Smith, L., Heaven, P. C. L., & Ciarrochi, J. (2008). Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 44, 1314-1325.

Task Force of The European Society of Cardiology and The North American Society of Pacing and Electrophysiology (1996). Heart rate variability. Standards of measurement, physiological interpretation, and clinical use. *European Heart Journal*, 17, 354–381.

Smith, T. W., Cribbet, M. R., Nealey-Moore, J. B., Uchino, B. N., Williams, P. G., MacKenzie, J., & Thayer, J. F. (2011). Matters of the variable heart: Respiratory sinus arrhythmia response to marital interaction and associations with marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 103-119.

Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, 61, 201-216.

Wiggins, K. T. (2012). Mindfulness and emotion in relationships: Emotion regulation, empathy, and affect as mediators of the association between mindfulness and relationship satisfaction (Dissertation). University of New Mexico, Albuquerque, New Mexico.