



Emotionale Kompetenz und kardiale Anpassungsfähigkeit – Zusammenhänge zwischen der Herzratenvariabilität und Emotionaler Intelligenz

Exposé zur Masterarbeit von Miriam Judith Markus

Die Untersuchung der Herzratenvariabilität (HRV) gerät immer mehr in den Fokus der aktuellen psychophysiologischen Forschung. Die Herzratenvariabilität gilt dabei als ein Maß, welches die Fähigkeit des Herzens, sich an aktuelle Zustände anzupassen, angibt. Je erfolgreicher und schneller dies gelingt, desto höher ist die Herzratenvariabilität (Appelhans & Luecken, 2006). Dass die HRV auch über verschiedene Kontexte hinweg im Alltag relevant ist, konnte bereits in zahlreichen Studien gezeigt werden. So wurde zum Beispiel ein Zusammenhang zwischen einer niedrigen HRV und kardiovaskulären Erkrankungen gefunden (Stys & Stys, 1998). Fabes und Eisenberg (1997) fanden zudem einen positiven Zusammenhang zwischen der respiratorischen Sinusarrhythmie, einem Indikator für einen leistungsstarken Parasympathikus und damit einer hohen HRV, und der selbstberichteten Fähigkeit zur Emotionsregulation.

Die schon mehrfach im Zusammenhang mit der HRV untersuchte Fähigkeit zur Emotionsregulation ist im Rahmen der Theorie der Emotionalen Intelligenz nur einer von mehreren Teilbereichen. Nach Mayer und Salovey (1997) bezeichnet Emotionale Intelligenz die Fähigkeit, Emotionen bei sich selbst und anderen wahrzunehmen und auszudrücken, diese zu verarbeiten, zu verstehen und schließlich zu regulieren. Das Modell der Emotionalen Intelligenz setzt sich demnach aus den vier Fähigkeiten zur Emotionswahrnehmung, zur Emotionsnutzung, zum

Emotionsverständnis und zur Emotionsregulation (Mayer & Salovey, 1997) zusammen.

Untersuchungen zum Zusammenhang dieses übergreifenden Konzepts und der HRV gibt es bisher kaum. Bei Sportlern zeigte sich jedoch ein Zusammenhang zwischen der HRV und der Emotionalen Intelligenz nach einem spezifischen Stressor (Laborde, Brüll, Weber, & Anders, 2011). In Anbetracht der positiven Befunde zum Zusammenhang zwischen emotionsregulativen Fähigkeiten und der HRV soll in dieser Masterarbeit untersucht werden, inwieweit sich diese Zusammenhänge auch bei der Untersuchung des komplexen Konzepts der Emotionalen Intelligenz finden lassen.

Hierfür wird ein Kurzzeit-EKG bei studentischen Probanden abgeleitet, um die gängigen HRV-Parameter zu erfassen. Die Emotionale Intelligenz wird, basierend auf dem 4-Facetten-Modell, mittels der deutschsprachigen Version des Mayer-Salovey-Caruso Test zur Emotionalen Intelligenz MSCEIT erhoben (Stainmayr, Schütz, Hertel, & Schröder-Abé, 2011). Es handelt sich dabei um einen Selbstberichtsfragebogen, mit dem Emotionale Intelligenz implizit erfasst wird, indem die Probanden gebeten werden, sich in verschiedene vorgegebene Situationen und Bilder hineinzusetzen.

Darüber hinaus wird die Emotionale Intelligenz mit den Skalen zum Erleben von Emotionen (SEE) erfasst, einem kurzen Selbstberichtsfragebogen, welcher Emotionale Intelligenz explizit misst (Behr & Becker, 2004). Der Einsatz zweier verschiedener Tests ermöglicht den Vergleich zwischen einem expliziten und einem impliziten objektiven Maß.

Inwieweit die erhobenen Daten zur Emotionalen Intelligenz mit den HRV-Parametern in Verbindung stehen, wird anschließend statistisch überprüft. Einschränkungen, Implikationen und weiterführende Forschungsmöglichkeiten werden dabei berücksichtigt und im Anschluss 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.

- Behr, M., & Becker, M. (2004). *Skalen zum Erleben von Emotionen (SEE)*. Göttingen: Hogrefe.
- Fabes, R. A., & Eisenberg, N. (1997). Regulatory control and adults' stress-related responses to daily life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*, 1107-1117.
- Laborde, S., Brüll, A., Weber, J., & Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability? *Personality and Individual Differences*, *51*(1), 23-27.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.
- Stainmayr, R., Schütz, A., Hertel, J., & Schröder-Abé, M. (2011). *Mayer-Salovey-Caruso Test zur Emotionalen Intelligenz (MSCEIT). Deutschsprachige Adaption des Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) von John D. Mayer, Peter Salovey und David R. Caruso*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Stys, A., & Stys, T. (1998). Current clinical applications of heart rate variability. *Clinical Cardiology*, *21*, 719-724.