Sonja Büchel[1], Christine Feiss[1], Selina Bühler[1], Benita Affolter[2], Valeria Signer[2]

[1]Pädagogische Hochschule St. Gallen
[2]Pädagogische Hochschule Thurgau

Wirkungen von Lehrer:innenemotion und -motivation im Unterricht

Skalendokumentation Erhebung t0 2026

Kontakt: wilemo@phsg.ch

Pädagogische Hochschule St.Gallen

PH TG Pädagogische Hochschule Thurgau

Gefördert durch: Swiss National Science Foundation

Inhaltsverzeichnis

1 Gesamtübersicht 2

2 Personenbezogene Merkmale 3
2.1 Geschlecht 3
2.2 Geburtsdatum 3

3 Studienbezogene Merkmale 4
3.1 Studienform PHSG 4
3.2 Diplomtyp PHSG 4
3.3 Studienvariante PHTG 4
3.4 Vorbildung 5
3.5 Unterricht ausserhalb Praktika 5
3.6 Anstellung 6
3.7 Besuchte Module 6
3.8 Behandelte Themen Motivation 7
3.9 Behandelte Themen Emotion 8
3.10 Workload 9
3.11 Fehlende Inhalte 9

4 Skalen 10
4.1 Big Five Persönlichkeit 10
4.2 Selbstwirksamkeitserwartungen von Lehrpersonen 12
4.3 Selbstwirksamkeit zur Förderung sozialer Kompetenzen 14
4.4 Psychologische Grundbedürfnisse 15
4.5 Emotionen 18
4.6 Emotionsregulationsstile 20
4.7 Emotionsregulationsstrategien 22
4.8 Selbstbestimmte Motivation 24
4.9 Verhaltensbezogenes Engagement 26
4.10 Enthusiasmus 27

5 Literaturverzeichnis 28

1 Gesamtübersicht

Bereich	**Konstrukt / Inhalt**	**Quelle**
Personenbezogene Merkmale	Geschlecht, Alter, Hochschule, Studienform, Studiensemester usw.	Eigenentwicklung
Studienbezogene Merkmale	Module zu Motivation und Emotion, theoretische Grundlagen, Arbeitsaufwand, fehlende Inhalte	Eigenentwicklung
Big Five Persönlichkeit	Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus, Offenheit	Rammstedt et al. (2013)
Selbstwirksamkeitserwartungen von Lehrpersonen	Instructional Strategies, Student Motivation	Pfitzner-Eden (2016)
Selbstwirksamkeit zur Förderung sozialer Kompetenzen	Gesamtskala	Jerusalem und Drössler (2007)
Psychologische Grundbedürfnisse	Autonomie-, Kompetenz- und Eingebundenheitserfüllung sowie -frustration	Heissel et al. (2018)
Emotionen	Positive und negative Emotionen	Breyer und Bluemke (2016) und Eigenentwicklung
Emotionsregulationsstile	Dysregulierte Emotionsregulation, Unterdrückende Emotionsregulation und Integrative Emotionsregulation	Roth et al. (2009)
Emotionsregulationsstrategien	Situationsmodifikation, kognitive Veränderung, Reaktionsmodulation	Eigenentwicklung in Anlehnung an Abler und Kessler (2009), Burić et al. (2017), Gross (2015) und Roth et al. (2009)
Selbstbestimmte Motivation	Intrinsische Motivation, identifizierte, introjizierte und externe Regulation	Fernet et al. (2008); Sheldon et al. (2017)
Verhaltensbezogenes Engagement	Gesamtskala	Collie (2020)
Enthusiasmus	Gesamtskala	Gehrmann (2019); Kunter et al. (2011)

2 Personenbezogene Merkmale

2.1 Geschlecht

Frage	Wie identifizieren Sie sich in Bezug auf Ihr Geschlecht?
Variablenname	gender
Bezeichnung	Geschlecht
Antwortformat	1 = männlich; 2 = weiblich; 3 = andere:_____; 4 = bevorzuge, es nicht anzugeben
Quelle	Eigenentwicklung

Frage	Wie identifizieren Sie sich in Bezug auf Ihr Geschlecht? – andere:_____
Variablenname	gender_1
Bezeichnung	Geschlecht (Freitext)
Antwortformat	Freitext
Anmerkungen	nur bei vorgängiger Auswahl «3= andere:_____»
Quelle	Eigenentwicklung

2.2 Geburtsdatum

Frage	Wann sind Sie geboren? Bitte geben Sie das Geburtsdatum folgendermassen an: TT.MM.JJJJ.
Variablenname	age
Bezeichnung	Geburtsdatum
Antwortformat	Datum (TT.MM.JJJJ)
Quelle	Eigenentwicklung

3 Studienbezogene Merkmale

3.1 Studienform PHSG

Frage	Welche Studienform absolvieren Sie?
Variablenname	edu1
Bezeichnung	Studienform PHSG
Antwortformat	1 = Regelstudiengang; 2 = PriS; 3 = BiS; 4 = BfS; 5 = Quest
Quelle	Eigenentwicklung
Anmerkungen	Filterfrage für Studierende der PHSG

3.2 Diplomtyp PHSG

Frage	Welchen Diplomtyp haben Sie absolviert?
Variablenname	edu1_1
Bezeichnung	Diplomtyp PHSG
Antwortformat	1 = Diplomtyp A; 2 = Diplomtyp B
Quelle	Eigenentwicklung
Anmerkungen	Filterfrage für Studierende der PHSG

3.3 Studienvariante PHTG

Frage	Welche Studienvariante absolvieren Sie?
Variablenname	edu2
Bezeichnung	Studienvariante PHTG
Antwortformat	1 = Regelstudiengang PS; 2 = BiSVa (vor Beginn); 3 = BiSVa; 4 = QUEST PS
Quelle	Eigenentwicklung
Anmerkungen	Filterfrage für Studierende der PHTG

3.4 Vorbildung

Frage	Welche Vorbildung hat Sie für das Studium qualifiziert?
Variablenname	edu3
Bezeichnung	Vorbildung
Antwortformat	1 = Gymnasiale Maturität; 2 = Pädagogische Maturitätsschule (PMS); 3 = Fachmaturität Pädagogik (FMS); 4 = Aufnahmeprüfung mit/ohne Vorbereitungskurs; 5 = Passarelle; 6 = Fachhochschulabschluss; 7 = Aufnahme sur dossier; 8 = Berufsmaturität; 9 = Andere Studienberechtigung (z. B. ausländischer Abschluss); 10 = Anderes:_____
Quelle	Eigenentwicklung

Frage	Welche Vorbildung hat Sie für das Studium qualifiziert? – Anderes:_____
Variablenname	edu3_1
Bezeichnung	Vorbildung (Freitext)
Antwortformat	Freitext
Anmerkungen	nur bei vorgängiger Auswahl «10= Anderes:_____»
Quelle	Eigenentwicklung

3.5 Unterricht ausserhalb Praktika

Frage	Haben Sie in diesem Studienjahr ausserhalb der Praktika in Schulen unterrichtet?
Variablenname	pex1
Bezeichnung	Unterricht ausserhalb Praktika
Antwortformat	1 = Ja; 2 = Nein
Quelle	Eigenentwicklung

3.6 Anstellung

Frage	Haben Sie eine Festanstellung/längerfristige Stellvertretung oder einzelne Stellvertretungen übernommen?
Variablenname	pex2
Bezeichnung	Anstellung
Antwortformat	1 = Festanstellung/längerfristige Stellvertretung; 2 = einzelne Stellvertretungen
Quelle	Eigenentwicklung
Anmerkungen	Filterfrage bei Unterricht ausserhalb Praktika «ja»

3.7 Besuchte Module

Frage	Welche Lerngelegenheiten oder Module zum Thema Motivation und Emotion haben Sie während des Studiums besucht?
Variablenname	tex1
Bezeichnung	Besuchte Module zu Motivation und Emotion
Antwortformat	Freitext
Quelle	Eigenentwicklung

3.8 Behandelte Themen Motivation

Frage	An welchen theoretischen Grundlagen zu Motivation haben Sie Ihrer Einschätzung nach in diesen Lerngelegenheiten/Modulen gearbeitet?
Variablenname	tex2
Bezeichnung	Theoretische Grundlagen zu Motivation
Antwortformat	Mehrfachauswahl
Quelle	Eigenentwicklung

Variablenname	tex2_1
Bezeichnung	Selbstbestimmungstheorie
Antwortformat	1=Ja; 2= Nein

Variablenname	tex2_2
Bezeichnung	Selbstwirksamkeit
Antwortformat	1=Ja; 2= Nein

Variablenname	tex2_3
Bezeichnung	Zielorientierung / Growth Mindset
Antwortformat	1=Ja; 2= Nein

Variablenname	tex2_4
Bezeichnung	Erwartungs-Wert-Theorie
Antwortformat	1=Ja; 2= Nein

Variablenname	tex2_5
Bezeichnung	Bedeutung von Motivation im Unterricht und für Schüler:innen-merkmale
Antwortformat	1=Ja; 2= Nein

Variablenname	tex2_6
Bezeichnung	keine
Antwortformat	1=Ja; 2= Nein

3.9 Behandelte Themen Emotion

Frage	An welchen theoretischen Grundlagen zu Emotion haben Sie Ihrer Einschätzung nach in diesen Lerngelegenheiten/Modulen gearbeitet?
Variablenname	tex3
Bezeichnung	Theoretische Grundlagen zu Emotion
Antwortformat	Mehrfachauswahl
Quelle	Eigenentwicklung

Variablenname	tex3_1
Bezeichnung	Appraisal-Theorien der Emotion
Antwortformat	1=Ja; 2= Nein

Variablenname	tex3_2
Bezeichnung	Kontroll-Wert-Theorien der Leistungsemotionen
Antwortformat	1=Ja; 2= Nein

Variablenname	tex3_3
Bezeichnung	Emotionsregulation
Antwortformat	1=Ja; 2= Nein

Variablenname	tex3_4
Bezeichnung	Erwartungs-Wert-Theorie
Antwortformat	1=Ja; 2= Nein

Variablenname	tex3_5
Bezeichnung	Einfluss positiver und negativer Emotionen auf Schüler:innenmotivation, Unterrichtsqualität
Antwortformat	1=Ja; 2= Nein

Variablenname	tex3_5
Bezeichnung	keine
Antwortformat	1=Ja; 2= Nein

3.10 Workload

Frage	Wie hoch schätzen Sie Ihren Arbeitsaufwand in Stunden in Bezug auf die Themen Motivation und Emotion während des Studiums ungefähr ein.
Variablenname	tex4
Bezeichnung	Arbeitsaufwand zu Motivation und Emotion
Antwortformat	Numerische Eingabe
Quelle	Eigenentwicklung

3.11 Fehlende Inhalte

Frage	Gab es in den Lerngelegenheiten/Modulen Inhalte zum Thema Motivation und Emotion, die Sie vermisst haben? Wenn ja, was genau hat Ihnen gefehlt?
Variablenname	tex5
Bezeichnung	Wahrgenommene fehlende Inhalte zu Motivation und Emotion
Antwortformat	Freitext
Quelle	Eigenentwicklung

4 Skalen

4.1 Big Five Persönlichkeit

Instrument	Big Five Inventory 10
Quelle	Rammstedt et al. (2013)
Frage	Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?
Antwortformat	1 = trifft überhaupt nicht zu; 2 = trifft eher nicht zu; 3 = weder noch; 4 = trifft eher zu; 5 = trifft voll und ganz zu
Konstrukte	Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus, Offenheit

4.1.1 Extraversion

extr1	Ich bin eher zurückhaltend, reserviert. *(R)*
extr2	Ich gehe aus mir heraus, bin gesellig.

4.1.2 Verträglichkeit

vert1	Ich schenke anderen leicht Vertrauen, glaube an das Gute im Menschen.
vert2	Ich neige dazu, andere zu kritisieren. *(R)*

4.1.3 Gewissenhaftigkeit

gew1	Ich bin bequem, neige zur Faulheit. (R)
gew2	Ich erledige Aufgaben gründlich.

4.1.4 Neurotizismus

neur1	Ich bin entspannt, lasse mich durch Stress nicht aus der Ruhe bringen. *(R)*
neur2	Ich werde leicht nervös und unsicher.

4.1.5 Offenheit

off1	Ich habe nur wenig künstlerisches Interesse. *(R)*
off2	Ich habe eine aktive Vorstellungskraft, bin fantasievoll.

4.2 Selbstwirksamkeitserwartungen von Lehrpersonen

Instrument	Teachers' Sense of Efficacy Scale (TSES)
Quelle	Pfitzner-Eden (2016)
Anmerkungen	Die Originalskala wurde gekürzt und das Antwortformat angepasst.
Frage	Im Folgenden sind Aussagen zu typischen Aufgaben, die ein:e Lehrer:in im Berufsalltag ausführt, aufgelistet. Bitte schätzen Sie ein, wie überzeugt Sie davon sind, diese Aufgaben erfolgreich ausführen zu können. Wie überzeugt sind Sie davon, dass Sie…
Antwortformat	1 = gar nicht überzeugt; 2 = eher nicht überzeugt; 3 = teils / teils überzeugt; 4 = eher überzeugt; 5 = völlig überzeugt
Konstrukte	Unterrichtsstrategien, Motivation der Lernenden

4.2.1 Unterrichtsstrategien

is2	... eine alternative Erklärung oder ein anderes Beispiel finden können, wenn Schüler:innen etwas nicht verstehen?
is2	... das Anforderungsniveau des Unterrichts an das Leistungsniveau einzelner Schüler:innen anpassen können?
is3	… einschätzen können, inwiefern Schüler:innen den Unterrichtsstoff verstehen können?
is4	... angemessene Herausforderungen für leistungsstarke Schüler:innen schaffen können?

4.2.2 Motivation der Lernenden

smo1	… Schüler:innen den grundsätzlichen Wert schulischen Lernens vermitteln können?
smo3	… Schüler:innen, die wenig Interesse am Unterricht haben, motivieren können?
smo3	… auch die Schüler:innen motivieren können, die in der Schule häufig Misserfolge erzielen?
smo4	… kritisches Denken bei Schüler:innen fördern können?

4.3 Selbstwirksamkeit zur Förderung sozialer Kompetenzen

Instrument	Selbstwirksamkeitserwartung „Kompetentes Sozialverhalten fördern“ (SWSK)
Quelle	Jerusalem und Drössler (2007)
Anmerkungen	Die Instruktion wurde neu hinzugefügt.
Frage	Auch hier sind Aufgaben aufgelistet, die ein:e Lehrer:in im Berufsalltag ausführt. Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, inwieweit diese auf Sie zutrifft.
Antwortformat	1 = trifft nicht zu; 2 = trifft eher nicht zu; 3 = trifft eher zu; 4 = trifft genau zu

swsk1	Auch unter schwierigen Bedingungen können die Schüler:innen in meinem Unterricht soziale Fertigkeiten erproben.
swsk2	Obwohl ich im Unterricht wenig Zeit habe, kann ich erreichen, dass meine Schüler:innen oft miteinander kooperieren.
swsk3	Auch unter Zeitdruck kann ich in meinem Unterricht Anlässe schaffen, bei denen Schüler:innen ihre sozialen Kompetenzen erproben können.
swsk4	Ich kann bei unterschiedlichsten Themen meinen Unterricht so gestalten, dass die Schüler:innen lernen, besser miteinander zu kommunizieren.
swsk5	Auch wenn es nicht einfach ist, kann ich den Schüler:innen beibringen, wie sie Konflikte untereinander selbst lösen können.
swsk6	In meinem Unterricht können auch schwierige Schüler:innen soziale Kompetenzen erwerben.

4.4 Psychologische Grundbedürfnisse

Instrument	Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS)
Quelle	Heissel et al. (2018)
Anmerkungen	Antwortformat und Instruktion sprachlich leicht angepasst.
Frage	Im Folgenden befragen wir Sie zu Ihren aktuellen Erfahrungen im Studium. Bitte lesen Sie jede der folgenden Aussagen genau durch. Bitte bewerten Sie, inwieweit Sie jeder Aussage zustimmen.
Antwortformat	1 = stimme gar nicht zu; 2 = stimme nicht zu; 3 = stimme etwas zu; 4 = stimme ziemlich zu; 5 = stimme voll und ganz zu
Konstrukte	Autonomie Erfüllung, Autonomie Frustration, Soziale Eingebundenheit Erfüllung, Soziale Eingebundenheit Frustration, Kompetenzerleben Erfüllung, Kompetenzerleben Frustration

4.4.1 Autonomie Erfüllung

as1	Ich habe die Wahl und fühle mich frei in dem, was ich tue.
as2	Ich habe das Gefühl, dass meine Entscheidungen widerspiegeln, was ich wirklich will.
as3	Ich habe das Gefühl, dass meine Entscheidungen ausdrücken, wer ich wirklich bin.
as4	Mein Gefühl sagt mir, dass ich immer tat, was mich wirklich interessiert.

4.4.2 Autonomie Frustration

af1	Die meisten Dinge, die ich tue, fühlen sich an, als ob ich diese tun muss.
af2	Ich fühle mich gezwungen, viele Dinge zu tun, die ich mir selbst nicht aussuchen würde.
af3	Bei zu vielen Dingen fühle ich mich unter Druck gesetzt, diese tun zu müssen.
af4	Meine täglichen Aktivitäten fühlen sich wie eine Reihe von Verpflichtungen an.

4.4.3 Soziale Eingebundenheit Erfüllung

rs1	Ich spüre, dass ich den Menschen, die mir etwas bedeuten, auch wichtig bin.
rs2	Ich fühle mich mit Menschen verbunden, die sich um mich kümmern und um die ich mich kümmere.
rs3	Mit Personen, die mir wichtig sind, fühle ich mich nah und verbunden.
rs4	Ich empfinde ein warmes Gefühl für die Menschen, mit denen ich Zeit verbringe.

4.4.4 Soziale Eingebundenheit Frustration

rf1	Ich fühle mich ausgeschlossen aus der Gruppe, zu der ich gehören möchte.
rf2	Ich spüre, dass Personen, die mir wichtig sind, sich mir gegenüber kalt und distanziert verhalten.
rf3	Ich habe den Eindruck, dass Menschen, mit denen ich meine Zeit verbringe, mich nicht leiden können.
rf4	Mein Gefühl sagt mir, dass die Beziehungen, die ich habe, nur oberflächlich sind.

4.4.5 Kompetenzerleben Erfüllung

cs1	Ich bin davon überzeugt, dass ich Dinge gut kann.
cs2	Ich fühle mich kompetent in dem, was ich tue.
cs3	Ich fühle mich kompetent, meine Ziele erreichen zu können.
cs4	Ich habe das Gefühl schwierige Aufgaben erfolgreich meistern zu können

4.4.6 Kompetenzerleben Frustration

cf1	Ich habe ernsthafte Zweifel daran, dass ich Dinge gut kann.
cf2	Ich bin von vielen meiner Leistungen enttäuscht.
cf3	Ich bin mir meiner Fähigkeiten nicht sicher.
cf4	Ich fühle mich wie ein Versager aufgrund der Fehler, die ich mache.

4.5 Emotionen

Instrument	Positive and Negative Affect Schedule PANAS
Quelle	Breyer und Bluemke (2016)
Anmerkungen	Die Originalskala wurde gekürzt und um eigene Items ergänzt, die Instruktion wurde leicht an das Studium angepasst.
Frage	Nun möchten wir gerne von Ihnen wissen, wie Sie sich fühlen. Die folgenden Wörter beschreiben unterschiedliche Gefühle und Empfindungen. Lesen Sie jedes Wort und tragen Sie dann in die Skala neben jedem Wort die Intensität ein. Sie haben die Möglichkeit, zwischen fünf Abstufungen zu wählen. Geben Sie bitte an, wie Sie sich im Studium fühlen.
Antwortformat	1 = gar nicht; 2 = ein bisschen; 3 = einigermassen; 4 = erheblich; 5 = äusserst
Konstrukte	Positive Emotionen, Negative Emotionen

4.5.1 Positive Emotionen

pa_po1	aktiv
pa_po2	interessiert
pa_po3	freudig
pa_po4	angeregt
pa_po5	stolz
pa_po6	begeistert
pa_po7	entschlossen
pa_po8	aufmerksam

4.5.2 Zusätzlich aufgenommene positive Emotionen

emo_po1	dankbar
emo_po2	optimistisch
emo_po3	zufrieden
emo_po4	enthusiastisch

4.5.3 Negative Emotionen

pa_ne1	bekümmert
pa_ne2	verärgert
pa_ne3	gereizt
pa_ne4	nervös
pa_ne5	durcheinander
pa_ne6	ängstlich

4.5.4 Zusätzlich aufgenommene negative Emotionen

emo_ne1	wütend
emo_ne2	verzweifelt
emo_ne3	gelangweilt

4.6 Emotionsregulationsstile

Instrument	Emotion Regulation Inventory (ERI)
Quelle	Roth et al. (2009)
Anmerkungen	Wurde ins Deutsche übersetzt. Das Wording der Antwortskala wurde angepasst.
Frage	Jeder Mensch erlebt von Zeit zu Zeit negative Emotionen (wie Wut oder Traurigkeit). Menschen können mit solchen negativen Emotionen auf unterschiedliche Weise umgehen. In den folgenden Fragen geht es um die Art und Weise, wie Sie mit negativen Emotionen im Studium umgehen. Bitte bewerten Sie Ihre Zustimmung zu den Items.
Antwortformat	1 = stimme gar nicht zu; 2 = stimme nicht zu; 3 = stimme etwas zu; 4 = stimme ziemlich zu; 5 = stimme voll und ganz zu
Konstrukte	Dysregulierte Emotionsregulation, Unterdrückende Emotionsregulation und Integrative Emotionsregulation

4.6.1 Dysregulierte Emotionsregulation

der1	Es fällt mir schwer, meine negativen Emotionen zu kontrollieren, und sie zeigen sich auf eine Weise, die mir nicht gefällt.
der2	Wenn ich negative Emotionen erlebe, habe ich das Gefühl, wenig Kontrolle über mein Verhalten zu haben.
der3	Ich verhalte mich oft wütend oder traurig, auch wenn ich mich nicht so verhalten will.
der4	Ich zeige meine negativen Emotionen auch in Situationen, die dafür nicht geeignet sind.
der5	Meine Fähigkeit, zu funktionieren und Dinge zu tun, nimmt deutlich ab, wenn ich negative Emotionen empfinde.
der6	Wenn ich negative Emotionen habe, kann ich mich nicht auf andere Dinge konzentrieren, die ich tun muss.

4.6.2 Unterdrückende Emotionsregulation

ser1	Ich versuche, meine negativen Emotionen nicht zu äussern.
ser2	Wenn ich negative Emotionen habe, verstecke ich sie, damit andere sie nicht bemerken.
ser3	Ich versuche, meine negativen Emotionen zu ignorieren.
ser4	Ich ziehe es vor, meine negativen Emotionen nicht auszudrücken.
ser5	Ich zeige meine negativen Emotionen nicht vor anderen.
ser6	Ich versuche, den negativen Emotionen, die ich in mir spüre, keine Beachtung zu schenken.

4.6.3 Integrative Emotionsregulation

ier1	In Situationen, in denen ich negative Emotionen empfinde, ist es für mich wichtig zu verstehen, warum ich so fühle.
ier2	Wenn ich negative Emotionen empfinde, versuche ich normalerweise die Gründe zu verstehen.
ier3	Manchmal helfen mir negative Emotionen, wichtige Dinge über mich selbst zu verstehen.
ier4	Es gab Situationen, in denen es mir geholfen hat, über meine negativen Emotionen zu sprechen.
ier5	Gelegentlich haben mir meine negativen Emotionen geholfen, etwas über die Situation zu verstehen, in der ich mich befand.
ier6	In Situationen, in denen ich negative Emotionen erlebe, versuche ich zu verstehen, was dies über mich und meine Situation aussagt.

4.7 Emotionsregulationsstrategien

Quelle	Eigenentwicklung in Anlehnung an Abler und Kessler (2009), Burić et al. (2017), Gross (2015) und Roth et al. (2009)
Frage	Hier finden Sie einige Aussagen, die Strategien und Techniken beschreiben, die Sie anwenden können, um Ihre Emotionen im Studium zu regulieren. Bitte bewerten Sie, inwieweit Sie jeder Aussage zustimmen.
Antwortformat	1 = stimme gar nicht zu; 2 = stimme nicht zu; 3 = stimme etwas zu; 4 = stimme ziemlich zu; 5 = stimme voll und ganz zu
Konstrukte	Situationsmodifikation, Kognitive Veränderung, Reaktionsmodulation (Suppression)

4.7.1 Situationsmodifikation

sm1	Bei einer hitzigen Diskussion versuche ich das Thema zu wechseln oder eine Pause vorzuschlagen, um die Situation emotional zu beruhigen.
sm2	Wenn ich bei einer Aufgabe nicht weiterkomme, ändere ich die Rahmenbedingungen (z. B. Ort, Materialien, Hilfe einholen), um meine negativen Emotionen zu reduzieren.
sm3	Ich greife aktiv in die Situation ein (z.B. durch Strukturieren, Priorisieren oder Organisieren), um sie emotional besser bewältigen zu können.
sm4	Wenn mich meine Umgebung stört (z.B. Lärm), versuche ich sie so zu verändern, dass ich mich emotional besser fühle.

4.7.2 Kognitive Veränderung

cc1	Ich versuche, die Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, um meine Emotionen zu verändern.
cc2	In Situationen, in denen ich negative Emotionen empfinde, ändere ich meine Gedanken über die Situation so, dass die negative Emotion schwächer wird.
cc3	Wenn ich negative Emotionen in einer Situation empfinde, versuche ich, ihr auch etwas Positives abzugewinnen.
cc4	Wenn ich mehr positive Emotionen erleben möchte, versuche ich bewusst, anders über die Situation zu denken.

4.7.3 Reaktionsmodulation (Suppression)

rm1	Ich behalte meine Emotionen für mich.
rm2	Wenn ich negative Emotionen empfinde, sorge ich dafür, sie nicht nach aussen zu zeigen.
rm3	Ich versuche zu vermeiden, dass andere meine negativen Emotionen bemerken.
rm4	Ich achte darauf, dass meine Mimik und Gestik neutral bleiben, auch wenn ich innerlich emotional bin.

4.8 Selbstbestimmte Motivation

Instrument	The Work Tasks Motivation Scale for Teachers (WTMST); Comprehensive Relative Autonomy Index (C-RAI)
Quelle	Fernet et al. (2008); Sheldon et al. (2017)
Anmerkungen	Wurde ins Deutsche übersetzt und auf das Studium angepasst.
Frage	Bitte geben Sie an, inwieweit Sie jeder der folgenden Aussagen in Bezug auf Ihr Studium zustimmen. Warum studieren Sie?
Antwortformat	1 = stimme gar nicht zu; 2 = stimme nicht zu; 3 = stimme etwas zu; 4 = stimme ziemlich zu; 5 = stimme voll und ganz zu
Konstrukte	Intrinsische Motivation, Identifizierte Regulation, Introjizierte Regulation, Externe Regulation

4.8.1 Intrinsische Motivation

int1	Weil mir das Studium Freude bereitet.
int2	Weil das Studium Spass macht.
int3	Weil das Studium interessant ist.
int4	Weil ich das Studium mag.

4.8.2 Identifizierte Regulation

ide1	Weil mir das Studium persönlich sehr wichtig ist.
ide2	Weil es meine persönliche Entscheidung ist, zu studieren.
ide3	Weil mir das Studium sinnvoll erscheint.
ide4	Das Studium hilft mir ganz gezielt, berufliche Ziele zu verfolgen, die mir wichtig sind.

4.8.3 Introjizierte Regulation

inr1	Weil ich mich schlecht fühlen werde, wenn ich nicht studieren würde.
inr2	Weil ich Schuldgefühle hätte, wenn ich nicht studieren würde.
inr3	Weil ich mich schämen würde, wenn ich nicht studieren würde.
inr4	Weil ich mich als ein:e Versager:in fühlen würde, wenn ich nicht studieren würde.

4.8.4 Externe Regulation

ext1	Weil ich Lob oder andere Belohnungen von wichtigen Personen erhalten möchte.
ext2	Weil ich wichtigen Menschen (z.B. Eltern) besser gefallen werde, wenn ich das Studium absolviere.
ext3	Weil ich in Schwierigkeiten gerate, wenn ich nicht studiere.
ext4	Weil ich keine andere Wahl habe, ausser zu studieren.

4.9 Verhaltensbezogenes Engagement

Instrument	The Tripartite Occupational Well-Being (TOWB) Scale
Quelle	Collie (2020)
Anmerkungen	Wurde ins Deutsche übersetzt, auf das Studium angepasst und die Skalierung der Antwortskala wurde angepasst.
Frage	Bitte geben Sie an, inwieweit Sie jeder der folgenden Aussagen in Bezug auf Ihr Studium zustimmen.
Antwortformat	1 = stimme gar nicht zu; 2 = stimme nicht zu; 3 = stimme etwas zu; 4 = stimme ziemlich zu; 5 = stimme voll und ganz zu

ve1	Ich erledige meine Aufgaben im Studium mit einem hohen Standard.
ve2	Ich bereite mich jeden Tag gründlich auf mein Studium vor.
ve3	Ich arbeite jeden Tag hart daran, in meinem Studium wirksam zu sein.
ve4	Jeden Tag gebe ich bei meinen studiumsbezogenen Aufgaben mein Bestes.

4.10 Enthusiasmus

Instrument	Lehrerenthusiasmus
Quelle	Gehrmann (2019); Kunter et al. (2011)
Anmerkungen	Wurde auf das Studium angepasst.
Frage	Inwieweit treffen folgende Aussagen auf Ihr Studium zu?
Antwortformat	1 = trifft nicht zu; 2 = trifft eher nicht zu; 3 = trifft eher zu; 4 = trifft zu

ent1	Ich studiere mit Begeisterung.
ent2	Mir macht das Studium grossen Spass.
ent3	Ich mag es, im Studium immer wieder Neues zu lernen.
ent4	Ich mag es, mit Mitstudierenden zu interagieren.
ent5	Ich geniesse es, zu studieren.

5 Literaturverzeichnis

Abler, B., & Kessler, H. (2009). Emotion Regulation Questionnaire – Eine deutschsprachige Fassung des ERQ von Gross und John. *Diagnostica, 55*(3), 144–152. https://doi.org/10.1026/0012-1924.55.3.144

Breyer, B., & Bluemke, M. (2016). *Deutsche Version der Positive and Negative Affect Schedule PANAS (GESIS Panel).* Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS). https://doi.org/10.6102/zis242

Burić, I., Penezić, Z., & Sorić, I. (2017). Regulating emotions in the teacher's workplace: Development and initial validation of the teacher emotion-regulation scale. *International Journal of Stress Management*, *24*(3), 217–246.

Collie, R. J. (2020). *Tripartite occupational well-being scale.* Zenodo. https://doi.org/10.5281/zenodo.21911993

Fernet, C., Senécal, C., Guay, F., Marsh, H., & Dowson, M. (2008). The Work Tasks Motivation Scale for Teachers (WTMST). *Journal of Career Assessment, 16*(2), 256–279. https://doi.org/10.1177/1069072707305764

Gehrmann, F. (2019). *Lehrerenthusiasmus als zweidimensionales Konstrukt und sein Zusammenhang mit differierenden Charakteristika der Schüler: Freude, Interesse und Motivation* [Zulassungsarbeit]. Universität Regensburg.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.

Heissel, A., Pietrek, A., Flunger, B., Fydrich, T., Rapp, M. A., Heinzel, S., & Vansteenkiste, M. (2018). The validation of the German Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale in the context of mental health. *European Journal of Health Psychology, 25*(4), 119–132. https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000017

Jerusalem, M., & Drössler, S. (2007). Selbstwirksamkeitserwartung „Kompetentes Sozialverhalten fördern". In M. Jerusalem, S. Drössler, D. Kleine, J. Klein-Heßling, W. Mittag, & B. Röder (Hrsg.), *Förderung von Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung im Unterricht: Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen* (S. 82–83). Humboldt-Universität zu Berlin.

Kunter, M., Frenzel, A., Nagy, G., Baumert, J., & Pekrun, R. (2011). Teacher enthusiasm: Dimensionality and context specificity. *Contemporary Educational Psychology, 36*(4), 289–301. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2011.07.001

Pfitzner-Eden, F. (2016). *STSE – Scale for Teacher Self-Efficacy – deutsche adaptierte Fassung* [Fragebogen]. In Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) (Hrsg.), *Elektronisches Testarchiv*. ZPID. https://doi.org/10.23668/psycharchives.451

Rammstedt, B., Kemper, C. J., Klein, M. C., Beierlein, C., & Kovaleva, A. (2013). A short scale for assessing the Big Five dimensions of personality: 10 item Big Five Inventory (BFI-10). *Methods, Data, Analyses, 7*(2), 233–249. https://doi.org/10.12758/mda.2013.013

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology, 45*(4), 1119–1142. https://doi.org/10.1037/a0015272

Sheldon, K. M., Osin, E. N., Gordeeva, T. O., Suchkov, D. D., & Sychev, O. A. (2017). Evaluating the dimensionality of self-determination theory's relative autonomy continuum. *Personality and Social Psychology Bulletin, 43*(9), 1215–1238. https://doi.org/10.1177/0146167217711915