

## **Στρόγγυλο Τραπέζι**

**Συναισθηματική ρύθμιση: Εμπειρίες ανατροφής, ανοχή στη δυσφορία και επαναλαμβανόμενος αρνητικός τρόπος σκέψης**

**Προεδρείο: Γρηγόρης Σίμος, Βασίλης Μπρούμας**

Ελληνική Εταιρεία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας και Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

### **1.Εμπειρίες ανατροφής και συναισθηματική ρύθμιση**

Κώστας Σέρεσλης, Παναγιώτης Αθανάσης, Μαρίλια Νομικού, Γρηγόρης Σίμος

### **2.Συναισθηματική ρύθμιση και ανοχή στη δυσφορία**

Μαίρη Νταφούλη, Σοφία Δαλάκα, Γρηγόρης Σίμος, Μαρίλια Νομικού

### **3.Γνωστική συναισθηματική ρύθμιση και επαναλαμβανόμενος αρνητικός τρόπος σκέψης**

Μερόπη Σίμου, Κωνσταντίνα Κακανιάρη, Μαρίλια Νομικού, Γρηγόρης Σίμος

## **Εμπειρίες ανατροφής και συναισθηματική ρύθμιση**

Κώστας Σέρεσλης, Παναγιώτης Αθανάσης, Μαρίλια Νομικού, Γρηγόρης Σίμος

Ελληνική Εταιρεία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας και Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

## **Εισαγωγή**

Αρνητικά γονεϊκά πρότυπα ανατροφής στην παιδική ηλικία φαίνεται πως συσχετίζονται με μια μεγάλη ποικιλία αρνητικών συνεπειών στην παιδική, εφηβική και ενήλικη ζωή. Συμπεριφορές ανατροφής του παιδιού/ εφήβου στις οποίες κυριαρχούν, για παράδειγμα, αντιπαραθέσεις και φωνές, συνδέονται με τις αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές του μετέπειτα νεαρού ενήλικα, όπως την μνησικακία, ευερεθιστότητα, επιθετικότητα. Αρνητική και επικριτική στάση των γονέων στην παιδική ηλικία φαίνεται ότι σχετίζεται με δυσκολίες ρύθμισης του συναισθήματος στην ενήλικη ζωή.

## **Σκοπός**

Η αξιολόγηση της σχέσης ανάμεσα στον αντιληπτό δυσλειτουργικό τρόπο ανατροφής στην παιδική ηλικία και τη δυσκολία στη ρύθμιση του συναισθήματος στη νεαρή ενήλικη ζωή.

## **Μέθοδος**

Χρησιμοποιήθηκαν οι ελληνικές μεταφράσεις των ερωτηματολογίων Measure of Parenting Style (MOPS) και Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Το MOPS αξιολογεί τη Γονεϊκή Αδιαφορία (MOPS-ΑΔ), την Κακομεταχείριση (MOPS-KM), καθώς και τον Υπερβάλλοντα Έλεγχο (MOPS-YE), ενώ το ERQ δύο διαδικασίες ρύθμισης, αυτήν της Γνωστικής Επαναξιολόγησης (ERQ-ΓΕ) και αυτήν της Εκφραστικής Καταστολής (ERQ-EK). Τα ερωτηματολόγια συμπλήρωσαν 322 άτομα μέσης ηλικίας 23 ετών

## **Αποτελέσματα**

Η Γνωστική Επαναξιολόγηση (ERQ-ΓΕ) συσχετίστηκε σημαντικά και αρνητικά με τη δυσλειτουργική συμπεριφορά της Αδιαφορίας, της Κακομεταχείρισης και Υπερβάλλοντος Ελέγχου τόσο από τον πατέρα, όσο και από τη μητέρα, ενώ η Εκφραστική Καταστολή (ERQ-EK) συσχετίστηκε θετικά μόνο με την Κακομεταχείριση από την πλευρά της μητέρας. Περαιτέρω ανάλυση έδειξε ότι την Γνωστική Επαναξιολόγηση (ERQ-ΓΕ) μπορούσαν να προβλέψουν μόνο η Αδιαφορία της μητέρας και η Αδιαφορία του πατέρα.

## **Συμπεράσματα**

Δυσάρεστες εμπειρίες ανατροφής στην παιδική ηλικία, όπως η αδιαφορία, η κακομεταχείριση και ο υπερβάλλων έλεγχος της μητέρας και του πατέρα, φαίνεται ότι δυσχεραίνουν τις αποτελεσματικές

στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης, όπως αυτήν της Γνωστικής Επαναξιολόγησης, στην ενήλικη ζωή, με άλλα λόγια την αλλαγή της πορείας μιας συναισθηματικής αντίδρασης μέσω της επανερμηνείας του νοήματος του ερεθίσματος που προκάλεσε τη συναισθηματική αντίδραση. Ταυτόχρονα, μια κακοποιητική συμπεριφορά από τη μητέρα φαίνεται πως μπορεί να κάνει περισσότερο πιθανή την προσπάθεια να κρύψει κάποιος, να αναστείλει ή να μειώσει τη συμπεριφορά της τρέχουσας συναισθηματικής του έκφρασης ως ενήλικας.

### **Συναισθηματική ρύθμιση και ανοχή στη δυσφορία**

Μαίρη Νταφούλη, Σοφία Δαλάκα, Γρηγόρης Σίμος, Μαρίλια Νομικού

Ελληνική Εταιρεία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας και Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

#### **Εισαγωγή**

Τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον της κλινικής αλλά και της ερευνητικής ΓΣΨ κοινότητας έχει επικεντρωθεί σε δύο σχετιζόμενες παραμέτρους: τη συναισθηματική ρύθμιση και την ανοχή στη δυσφορία. Λιγότερο γνωστή η ανοχή στη δυσφορία, περιγράφει την αντιληπτή ικανότητά μας να βιώσουμε και να αντέξουμε αρνητικές ψυχολογικές καταστάσεις, και αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την εκδήλωση ποικίλης ψυχοπαθολογίας.

#### **Σκοπός**

Η αξιολόγηση της σχέσης ανάμεσα στη συναισθηματική ρύθμιση και την ανοχή στη δυσφορία σε ένα δείγμα νεαρών ενηλίκων.

#### **Μέθοδος**

Χρησιμοποιήθηκαν οι ελληνικές μεταφράσεις των ερωτηματολογίων Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) και Distress Tolerance Scale (DTS). Το ERQ αξιολογεί δύο διαδικασίες ρύθμισης, αυτήν της Γνωστικής Επαναξιολόγησης (ERQ-ΓΕ) και αυτήν της Εκφραστικής Καταστολής (ERQ-ΕΚ), ενώ το DTS συναποτελείται από τέσσερις υποκλίμακες, την DTS-Ανοχή (ικανότητα ανοχής της συναισθηματικής δυσφορίας), την DTS-Αποτίμηση (υποκειμενική αποτίμηση της δυσφορίας), την DTS-Απορρόφηση (απορρόφηση της προσοχής από τα αρνητικά συναισθήματα) και την DTS-Ρύθμιση (προσπάθεια για μείωση της δυσφορίας). Τα ερωτηματολόγια συμπλήρωσαν 317 άτομα μέσης ηλικίας 23 ετών.

#### **Αποτελέσματα**

Η Γνωστική Επαναξιολόγηση (ERQ-ΓΕ) συσχετίστηκε θετικά με την DTS-Ανοχή, την DTS-Αποτίμηση και την DTS-Απορρόφηση, ενώ η Εκφραστική Καταστολή (ERQ-ΕΚ) συσχετίστηκε αρνητικά με την DTS-Αποτίμηση και θετικά με την DTS-Ρύθμιση. Περαιτέρω ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι την Γνωστική Επαναξιολόγηση (ERQ-ΓΕ) μπορούσε να προβλέψει μόνο η DTS-Αποτίμηση από τις υποκλίμακες του DTS.

#### **Συμπεράσματα**

Αν και δεν υπάρχουν πολλές πηγές για την κατεύθυνση της σχέσης ανάμεσα στην ανοχή στη συναισθηματική δυσφορία και τις στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης, η παρούσα μελέτη υπέθεσε ότι η ανοχή ή η δυσανεξία στη δυσφορία θα καθορίσει και θα οδηγήσει την ταιριαστή κάθε φορά στρατηγική της ρύθμισης των αρνητικών συναισθημάτων. Φαίνεται λοιπόν ότι μεγαλύτερη ανοχή στη δυσφορία θα επιτρέψει την επιλογή μιας περισσότερο λειτουργικής στρατηγικής, αυτή της γνωστικής επαναξιολόγησης. Ταυτόχρονα, χαμηλότερη ανοχή στη δυσφορία κάνει περισσότερο πιθανή την

επιλογή της στρατηγικής της εκφραστικής καταστολής, όπου με άλλα λόγια το άτομο προσπαθεί να ελέγξει την έκφραση των συναισθημάτων του και να τα κρατήσει κρυφά από τους άλλους.

### **Γνωστική συναισθηματική ρύθμιση και επαναλαμβανόμενος αρνητικός τρόπος σκέψης**

Μερόπη Σίμου, Κωνσταντίνα Κακανιάρη, Μαρίλια Νομικού, Γρηγόρης Σίμος

Ελληνική Εταιρεία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας και Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

#### **Εισαγωγή**

Η γνωστική ρύθμιση του συναισθήματος περιλαμβάνει αυτά που σκέφτονται οι άνθρωποι μετά την εμπειρία απειλητικών ή στρεσογόνων γεγονότων. Η αυτό-κατηγορία, η καταστροφική βίωση του γεγονότος, ο μηρυκασμός των σκέψεων ή συναισθημάτων που συνδέονται με το αρνητικό γεγονός ή απλά η αποδοχή του συμβάντος αποτελούν κάποιες από τις γνωστικές αυτές στρατηγικές. Από την άλλη, ένας επίμονος και επαναλαμβανόμενος αρνητικός τρόπος σκέψης φαίνεται ότι εμπλέκεται στη συντήρηση ποικίλων συναισθηματικών προβλημάτων, όπως είναι η κατάθλιψη και το γενικευμένο άγχος.

#### **Σκοπός**

Η αξιολόγηση της σχέσης ανάμεσα στις ποικίλες στρατηγικές γνωστικής ρύθμισης του συναισθήματος και τις διαστάσεις/χαρακτηριστικά ενός επίμονου αρνητικού τρόπου σκέψης.

#### **Μέθοδος**

Χρησιμοποιήθηκαν οι ελληνικές μεταφράσεις των κλιμάκων Γνωστικής Συναισθηματικής Ρύθμισης (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-CERQ) και Επιμονής των Σκέψεων (Perseverative Thinking Questionnaire-PTQ). Η CERQ περιλαμβάνει 9 στρατηγικές γνωστικής ρύθμισης του συναισθήματος (Αυτό-κατηγορία, Αποδοχή, Μηρυκασμός, Θετική επανεστίαση, Επανεστίαση στον σχεδιασμό, Θετική επαναξιολόγηση, Σχετικότητα/Διαβάθμιση, Καταστροφοποίηση, Ετερο-κατηγορία). Η PTQ αξιολογεί τρεις διαστάσεις/χαρακτηριστικά του επαναλαμβανόμενου αρνητικού τρόπου σκέψης (EATΣ): α) τα πυρηνικά χαρακτηριστικά του EATΣ, όπως την επαναληπτικότητα, το παρέμβλητο ή τη δυσκολία απεμπλοκής, β) την αντιληπτή αναποτελεσματικότητα του EATΣ και γ) την κατάληψη της νοητικής ικανότητας από τον EATΣ. Τα ερωτηματολόγια συμπλήρωσαν 322 νεαροί ενήλικες.

#### **Αποτελέσματα**

Οι γυναίκες παρουσίαζαν σημαντικά συχνότερα το Μηρυκασμό, την Καταστροφοποίηση και την Ετερο-κατηγορία ως στρατηγικές γνωστικής ρύθμισης του συναισθήματος, αλλά και όλα τα χαρακτηριστικά του EATΣ. Στο σύνολο του δείγματος, οκτώ από τις εννέα υποκλίμακες (εξαιρέση ήταν η Αποδοχή) συσχετίστηκαν σημαντικά-άλλες θετικά, όπως ο μηρυκασμός ή η καταστροφοποίηση και άλλες αρνητικά, όπως ο θετικός επανεστιασμός ή η σχετικότητα/διαβάθμιση- με όλα τα χαρακτηριστικά του EATΣ. Οι αναλύσεις παλινδρόμησης επιβεβαίωσαν μια σειρά από εννοιολογικά αναμενόμενες σχέσεις.

#### **Συμπεράσματα**

Τα παραπάνω ευρήματα υποστηρίζουν ότι ο συνεχής αναλογισμός συναισθημάτων και σκέψεων που συνδέονται με ένα αρνητικό γεγονός αποτελεί μια ατυχή στρατηγική συναισθηματικής ρύθμισης, καθώς προβλέπει όλα τα χαρακτηριστικά ενός επίμονου γενικά αρνητικού τρόπου σκέψης, και ταυτόχρονα μπορούν να αποτελούν μια χρήσιμη παράμετρο στη ΓΣΨ των ψυχικών διαταραχών και ιδιαίτερα της κατάθλιψης.