

► ΝΕΥΡΟΕΠΙΣΤΗΜΗ



Η συναισθηματική αυτορρύθμιση στην παιδική ηλικία

Ο όρος συναισθηματική αυτορρύθμιση αναφέρεται στη δεξιότητα μέσω της οποίας τα άτομα επηρεάζουν τα συναισθήματα που έχουν ανά πάσα στιγμή και το πώς βιώνουν και εκφράζουν αυτά τα συναισθήματα (Gross et al., 1998). Είναι δηλαδή μια δεξιότητα που έχει σαν στόχο τη ρύθμιση ενός συναισθήματος και της αντίστοιχης συναισθηματικής αντίδρασης, μ' έναν τρόπο που ανταποκρίνεται κατάλληλα στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος και απώτερο σκοπό τη βέλτιστη προσαρμογή στο περιβάλλον αυτό. Η συναισθηματική αυτορρύθμιση επιτυγχάνεται μέσω διαφόρων στρατηγικών, οι οποίες έχουν διαφορετικό αποτέλεσμα στο άμεσο και έμμεσο μέλλον, επειδή τα συναισθήματα εξελίσσονται κι μεταλλάσσονται μέσα στον χρόνο, καθώς επίσης και οι συνέπειες της κάθε συναισθηματικής αντίδρασης μπορούν να διαφέρουν ανάλογα με το πλαίσιο. Ως εκ τούτου, μπορούμε να διαχωρίσουμε τις στρατηγικές συναισθηματικής αυτορρύθμισης σε προσαρμοστικές και δυσπροσαρμοστικές, ανάλογα με το αν η συναισθηματική αντίδραση εξυπηρετεί επιτυχώς έναν στόχο που έχει θέσει το άτομο ή καταλήγει σε κάποιο θετικό αποτέλεσμα.



Του **Μάρκου Αποστολάκη***

Στον αντίποδα βρίσκεται η συναισθηματική απορρύθμιση ή η αδυναμία ορθής ρύθμισης της συναισθηματικής εμπειρίας. Όταν το άτομο αδυνατεί να επηρεάσει την συναισθηματική εμπειρία με τον επιθυμητό τρόπο, τότε και η εμπειρία αυτή και η επακόλουθη αντίδραση παρεμποδίζουν την κατάλληλη για το περιβάλλον συμπεριφορά, δηλαδή την προσαρμογή (Beauchaine et al., 2012). Ο βαθμός προσαρμογής που επιτυγχάνεται μετά την εφαρμογή, εκούσια ή ακούσια, κάποιας στρατηγικής συναισθηματικής αυτορρύθμισης, έχει συσχετιστεί και με ψυχοπαθολογικά συμπτώματα. Πιο συγκεκριμέ-



Τυχόν ανάπτυξη ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων (π.χ. άγχος ή κατάθλιψη) ή άλλων, πιο ήπιες μορφές, ψυχοκοινωνικών δυσκολιών κατά την παιδική ηλικία, είναι πιθανό να επεκταθούν και στην ενήλικη ζωή

να, έχει βρεθεί ότι δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές σχετίζονται θετικά σε μεγαλύτερο βαθμό με την ψυχοπαθολογία σε σχέση με τις προσαρμοστικές στρατηγικές, κι επίσης, συγκεκριμένα είδη δυσλειτουργικής ρύθμισης συναισθημάτων, όπως ο μηρυ-

κασμός σκέψων ή η αποφευκτικότητα, συσχετίζονται περισσότερο με εσωτερικευμένη ψυχοπαθολογία (π.χ. άγχος ή κατάθλιψη) σε σχέση με άλλες, δυσπροσαρμοστικές, στρατηγικές (Aldao et al., 2010). Συνεπώς, θα μπορούσε κανείς να χαρακτηρίσει τις δεξιότητες συναισθηματικής αυτορρύθμισης ως "διαγνωστικό παράγοντα", δηλαδή ένα έλλειμμα ή δυσκολία που συναντάται σε διαφόρων μορφών ψυχοπαθολογία.

Τυχόν ανάπτυξη ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων (π.χ. άγχος ή κατάθλιψη) ή άλλων, πιο ήπιες μορφές, ψυχοκοινωνικών δυσκολιών κατά την παιδική ηλικία, είναι πιθανό να επεκταθούν και στην ενήλικη ζωή. Είναι γενικά αποδεκτό ότι πολλές πτυχές της ενήλικης ζωής, όπως για παράδειγμα η ικανότητα σύναψης αμοιβαίως επωφελομένων σχέσεων, η αντίληψη για την ποιότητα ζωής του ίδιου του ατόμου, αλλά και εν γένει η φυσική και ψυχική υγεία, έχουν τις ρίζες τους στην παιδική ηλικία. Επομένως, θα μπορούσε κανείς να υποθέσει ότι οι δεξιότητες συναισθηματικής αυτορρύθμισης παίζουν κάποιον,

ίσως και σημαντικό, ρόλο στην ανάπτυξη καλής ψυχικής υγείας του παιδιού, όχι μόνο κατά την ηλικία αυτήν, αλλά και στη μετέπειτα ενήλικη ζωή.

Το Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης (KEN) του Πανεπιστημίου Κύπρου διεξάγει, μεταξύ άλλων, έρευνες σε παιδιά με ή χωρίς νευροαναπτυξιακές δυσκολίες. Στόχος είναι ο εντοπισμός διεργασιών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως πρώιμοι δείκτες δεξιοτήτων συναισθηματικής αυτορρύθμισης και η διερεύνηση της καταλληλότητάς τους ως προβλεπτικοί παράγοντες ανάπτυξης για σκοπούς πρόληψης ψυχοκοινωνικών δυσκολιών και των συνεπειών τους στην μετέπειτα ζωή. Αυτού του τύπου η έρευνα, σε συνδυασμό με άλλες μελέτες που διεξάγονται στο KEN που αφορούν δυσκολίες στη μάθηση ή γενετικά χαρακτηριστικά και συμπεριφορά, μπορούν να μας διδάξουν πολλά για ένα σύνολο στοιχείων τα οποία συνεισφέρουν στην ποιότητα ζωής του παιδιού και μετέπειτα εξελίξη.

INFO

Σε περίπτωση που ενδιαφέρεστε να συμμετέχετε σε έρευνα του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης για τη μελέτη δυσκολιών ψυχοκοινωνικής/συναισθηματικής φύσεως και δεξιοτήτων προσαρμογής με έμφαση στην συναισθηματική αυτορρύθμιση, μπορείτε να αποστείλετε μήνυμα στην ηλεκτρονική διεύθυνση του διδακτορικού φοιτητή στο Τμήμα Ψυχολογίας και KEN του Πανεπιστημίου Κύπρου apostolakis.markos@ucy.ac.cy.

*Διδακτορικού φοιτητή, Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κύπρου

ΠΗΓΕΣ: Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. Beauchaine, T. P., & Gatzke-Kopp, L. M. (2012). Instantiating the multiple levels of analysis perspective in a program of study on externalizing behavior. *Development and psychopathology*, 24(3), 1003-1018.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237

Η πρώτη
επιθεώρηση της
επικαιρότητας

Πρωινή επιθεώρηση

Η **Κατερίνα Ηλιάδη** διαβάζει τα πρωτοσέλιδα των εφημερίδων, σχολιάζει και συζητά όσα φέρνει η μέρα. Το παρασκήνιο και οι... **άβολες οπτικές ματιές** στα γεγονότα, ώστε να κατανοούμε καλύτερα τον τρόπο που λαμβάνονται ή δεν λαμβάνονται κάποιες αποφάσεις

Δευτέρα έως Παρασκευή
06.00 - 09.00

Για να τ' ακούεις όλα!

Με τις δικές σας παρεμβάσεις στο **1076**