

Kognitív stratégiák hatása az érzelemszabályozásra: új lehetőségek a mentális egészség elérésében és megtartásában

Dr. Tóth László

Szakmai Bíráló Bizottság

A bizottság elnöke: Prof. Dr. Figler Mária
A bizottság tagjai: Prof. Dr. Szabó Béla
Prof. Dr. Szabó Tamás



Az érzelem definíciója

- „Az érzelem egy időben körülhatárolt (néhány percig, esetleg óráig tartó), intenzív, szubjektív, jellegzetes mentális állapot, mely az organizmust informálja az őt érő ingerek, információk szubjektív jelentőségéről, és előkészíti a gyors, adaptív válaszreakciók kialakulását” (Szily, 2010).



Az érzelmek komponensei (Kéri, 2013)

1. Szubjektív komponens
2. Kognitív komponens
3. Éberség (arousal) változása
4. Vegetatív változások
5. Motoros komponens
6. Motivációs állapot



Az érzelmi epizód kialakulásának folyamata*

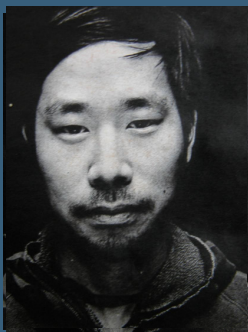
1. Az inger érzelmi jelentőségének felismerése és értékelése;
2. A specifikus érzelmi állapot létrehozása az ingerre adott válaszként, beleértve a vegetatív, neuroendokrin, szomatomotoros válaszokat, valamint a tudatos érzelmi élményt és a további ingerfeldolgozó és kognitív folyamatok befolyásolását;
3. Az affektív állapot és az érzelmi viselkedés szabályozása, mely a fenti folyamatok gátlását vagy módosítását is magában foglalja, így jön létre a kontextuálisan megfelelő érzelmi állapot, és következményesen, a viselkedés.

*Phillips és mtsai, 2003 idézi Szily, 2010



Az érzelmek megjelenése az arckifejezésben

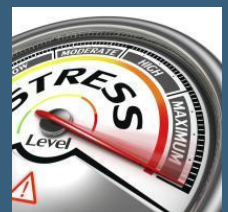
- Szomorúság
- Harag
- Szorongás
- Undor
- Meglepődés
- Öröm



Stressz és életminőség

Akut stressz

Krónikus stressz



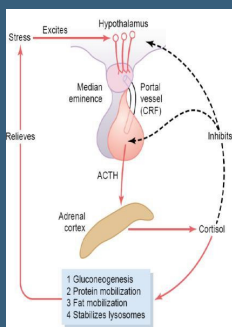
Képek: Google



HPA tengely

Korai stressz hatása az idegrendszerre

- Pszichés vulnerabilitás
- Gyermekkori abúzus – felnőttkori pszichés problémák
- Háttérben: megváltozott génextpresszió



Korábbi kutatási eredményeink 1.

- TF-es sportoló **hallgatók szorongása között nem találtunk** szignifikáns különbséget (Tóth, 1991);
- Tóth és Sipos (1994) általános iskolás **lányok magasabb szorongásértékét** a lelkiismeretes iskolai teljesítménnyel hoztuk összefüggésbe.
- Tóth és Sipos (1995) a fiúk és lányok közötti szorongásszint különbséget, nemeken belül is megállapította **túlsúlyos és normál testsúlyú** tanulók között.
- A fiúk és lányok **szorongásra való hajlamának** különbsége 14 éves kor után mutatható ki (Tóth, 2005).



Korábbi kutatási eredményeink 2.

- Egyetemista nőknél a kíváncsiság (curiosity) aktuális szintje és a kíváncsiságra való hajlam mérőszáma a racionális/érzelemelhárító megküzdési stratégia két mérőszámával **szignifikáns pozitív korrelációt mutatott**. Szintén nőknél a depresszió mindkét mérőszáma a racionális/érzelemelhárító megküzdési stratégia összpontszámával **szignifikáns negatív korrelációt mutatott**. (Sipos, Gritz-Győri, Tóth, 2014).
- Egyetemista **férfiaknál** a megküzdési módok - hat változója közül öt - és a harag erőssége **szignifikáns negatív korrelációt mutatott**. A szorongásra való hajlam és a depresszióra való hajlam a harmóniára való törekvéssel **szignifikáns negatív korrelációt mutatott**. (Sipos, Balassa, Gritz-Győri, Tóth, 2014).



Érzelemszabályozás 1.

- Érzelemszabályozás alatt olyan tudatos és nem tudatos folyamatok összességét értjük, melyekkel a személy az érzelmi válasz megjelenését, annak minőségét, intenzitását és időtartamát módosíthatja, befolyásolhatja (Gross, 2001).



Érzelemszabályozás 2.

Az érzelemszabályozás fogalma alá számos viselkedéses és kognitív stratégia sorolható, amelyek

- az inger-szelekció,
- a helyzet módosítása,
- a figyelmi fókusz megválasztása,
- a helyzet kognitív értékelése
- és a válasz-szelekció révén látják el szabályozó funkciójukat (John és Gross, 2004).



Érzelemszabályozás 3.

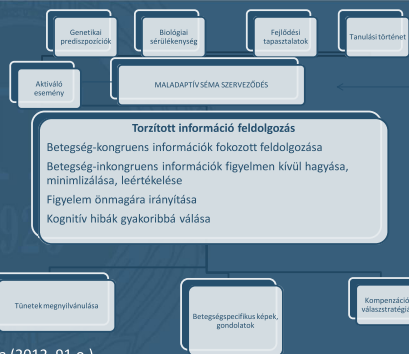
- Kognitív értékelés két alrendszere*:
- „Bottom” – érzemgeneráló rendszer
- „Top” – érzelemszabályozó rendszer
- Reappraisal során**:
- emelkedett aktivitás: DLPFC, VLPFC, mPFC;
- csökkent aktivitás: amygdala, OFC.

*Wagner és mtsai, 2008

**Ochsner és mtsai, 2002



Lelki zavarok kialakulásának kognitív modellje*



*Unoka (2012, 91.o.)



TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

Kognitív érzelemszabályozó stratégiák*

Adaptív

- Pozitív átértékelés
- Perspektívába helyezés

Maladaptív

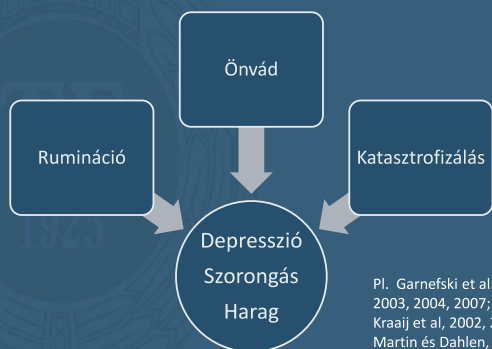
- Önmagunk hibáztatása (önvád)
- Mások hibáztatása
- Katastrofizálás
- Rumináció

*Garnefski et al., 2001



TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

Érzelemszabályozás és mentális egészség



Pl. Garnefski et al., 2002, 2003, 2004, 2007; Kraaij et al, 2002, 2003; Martin és Dahlen, 2005.



TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

Kognitív érzelemszabályozás vizsgálata versenyszerűen sportoló egyetemistáknál

Tóth, Kállay, Balácsi és Sipos (2015)



TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

Résztevők

- Babes-Bolyai Egyetem (N=600)
- TF-es hallgatók (N=580)
 - Jelen előadásban (N=370; M=180; F=190)
 - Kritérium: legalább válogatott versenyző



TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

Módszerek

Kognitív Érzelemszabályozás Kérdőív (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – CERQ, Garnefski et al., 2001)

1. önvád,
2. rumináció,
3. katastrofizálás,
4. mások hibáztatása,
5. elfogadás,
6. pozitív fókuszváltás,
7. tervezés,
8. átértékelés,
9. perspektívába helyezés

36 tétel
ötffokozatú Likert skála
Cronbach alfa= 0.80*

*Miklósi és mtsai, (2011)



TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

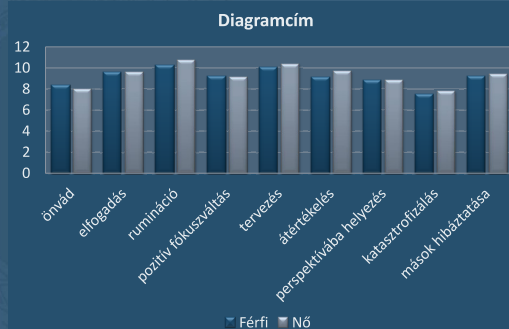
További módszerek

- MCQ-30 (Metacognitions Questionnaire)
- TCQ (Thinking-Control Questionnaire)
- SAS-2 (Sport Anxiety Scale)



TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

CERQ eredmények



TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

Következtetések

- Jelen kutatás is megerősítette korábbi vizsgálataink eredményeit, miszerint a versenyszerű fizikai aktivitás felülírja a nemek között jelentkező pszichológiai különbségeket.
- A versenysel kapcsolatos célorientációs beállítódás nemtől függetlenül befolyásolja az érzelemszabályozás szempontjából hatékony megoldásokat.



TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

Korlátok

- Nem volt reprezentatív a minta
- Keresztmetszeti vizsgálat típusos korlátai
- A résztvevők kognitív fáradtsága, mint kontextuális tényező (az összes teszt kitöltési ideje kb. 1 óra volt)



TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

Új lehetőségek, javasolt beavatkozások

- Metakognitív terápia
- Mindfulness (tudatos jelenlét alapú terápia)
- Tai Chi gyakorlatok (pszicho-motoros terápia)



TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

KÖSZÖNETEMET FEJEZEM KI

- Prof. Dr. Sipos Kornélnak
- Dr. Ujvári Miklósnak (1941-1999)
- Dr. Kállay Évának
- Dr. Balázsi Róbertnek



TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)

KÖSZÖNÖM MEGTISZTELŐ
FIGYELMÜKET!



■ TESTNEVELÉSI EGYETEM (TF)