



10 Δεκεμβρίου 2020



## Η ψυχολογική διαχείριση του «αόρατου εχθρού»: Η σχέση των δεξιοτήτων ρύθμισης συναισθημάτων με την ποιότητα ζωής κατά την πρώτη φάση της πανδημίας σε Κύπριους φοιτητές

*\* της Γεωργίας Παναγιώτου*

Η πανδημία COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα που επιβλήθηκαν, επέφεραν δραματικές αλλαγές στη ζωή. Λόγω των συναισθημάτων άγχους και θλίψης που αυτή η πρωτοφανής κατάσταση έχει προκαλέσει, είναι σημαντικό να προσδιοριστούν οι ψυχολογικές διεργασίες που προβλέπουν έκπτωση στην ποιότητα ζωής κάποιων ατόμων, προκειμένου να σχεδιαστούν παρεμβάσεις που να αποτρέπουν αρνητικές μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία.

Μια τέτοια ψυχολογική διεργασία είναι η συνειδητή ή αυτόματη προσπάθεια των ανθρώπων για ρύθμιση των συναισθημάτων τους. Η ενσυνείδητη βίωση των συναισθημάτων, η έκφραση και αποδοχή τους, είναι προσαρμοστικές στρατηγικές που σχετίζονται με την ευημερία. Αντίθετα, μη προσαρμοστικές στρατηγικές περιλαμβάνουν την άκαμπτη αποφυγή και μη αποδοχή των συναισθημάτων

Κάποιες ατομικές διαφορές σχετίζονται με την χρήση δυσπροσαρμοστικών τρόπων διαχείρισης των συναισθημάτων. Η αλεξιθυμία, για παράδειγμα, είναι ένα χαρακτηριστικό που περιλαμβάνει δυσκολία στην αναγνώριση και επικοινωνία των συναισθημάτων, και συνδέεται στενά με ψυχολογικά συμπτώματα και μειωμένη ποιότητα ζωής.

Μια υπόθεση είναι ότι η προσαρμοστικότητα ή όχι της κάθε στρατηγικής ρύθμισης των συναισθημάτων εξαρτάται από την περίπτωση – σημασία έχει η πρόσβαση σε μεγάλο εύρος δεξιοτήτων και η ευέλικτη αξιοποίηση τους. Για παράδειγμα, μετά από μια κρίση ή τραύμα, το να μην βρίσκεται κάποιος σε πλήρη επαφή με τα συναισθήματα του μπορεί να είναι ευεργετικό βραχυπρόθεσμα, επιτρέποντας στον οργανισμό να προσαρμοστεί και να κινητοποιηθεί για διαχείριση της κατάστασης.



Στην παρούσα μελέτη, εξετάσαμε τη σχέση των στρατηγικών ρύθμισης συναισθημάτων με την ποιότητα ζωής των φοιτητριών/φοιτητών κατά τη διάρκεια της πρώτης φάσης των περιοριστικών μέτρων που εφαρμόστηκαν στην Κύπρο μεταξύ 24 Μαρτίου - 4 Μαΐου 2020.

**Μέθοδος:** Το δείγμα αποτελούσαν 88 φοιτήτριες/ές οι οποίοι είχαν απαντήσει σε ερωτηματολόγια για τις στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων που χρησιμοποιούν, συμπεριλαμβανομένης και της αλεξιθυμίας, στο πλαίσιο άλλης έρευνας κατά τους 9 μήνες πριν την κήρυξη της πανδημίας. Συγκεκριμένα, οι φοιτητές συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια ποιότητας ζωής (WHO Quality of Life Brief - WHOQOL Group, 1996) ρύθμισης συναισθημάτων (Difficulties in Emotion Regulation, Gratz & Roemer, 2004 και Cognitive Emotion Regulation Scale, Garnefski & Kraaij, 2006 και Toronto Alexithymia Scale-20 (Bagby et al., 1994) . Μετά την κήρυξη της πανδημίας, κατά τη διάρκεια των περιορισμών στην μετακίνηση, κλήθηκαν να απαντήσουν ξανά στα ερωτηματολόγια.

**Αποτελέσματα:** Οι αναλύσεις έδειξαν μείωση στην ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων στην έρευνα, κατά την πανδημία σε σύγκριση με πριν, ενώ η μεγαλύτερη έκπτωση επικεντρωνόταν στους τομείς της εκλαμβανόμενης ποιότητας ζωής που αφορά την σωματική και ψυχική υγεία.

Η υποκλίμακα του ερωτηματολογίου DERS «δυσκολία στην πρόσβαση σε στρατηγικές διαχείρισης» προέβλεπε μεγαλύτερο βαθμό έκπτωσης της ποιότητας ζωής. Σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες ήταν επίσης οι υποκλίμακες της αλεξιθυμίας «δυσκολία στην αναγνώριση των συναισθημάτων» και «δυσκολία στην έκφραση των συναισθημάτων», που όμως είχαν αντίστροφη σχέση με την ποιότητα ζωής. Μεγαλύτερη δυσκολία στην αναγνώριση των συναισθημάτων, δηλαδή στην ικανότητα του ατόμου να ξέρει ότι βιώνει κάποιο συναίσθημα, προέβλεπε μικρότερη έκπτωση ποιότητας ζωής κατά την πανδημία. Αντίθετα, η δυσκολία στην εκδήλωση συναισθημάτων προέβλεπε μεγαλύτερη έκπτωση.

**Συζήτηση:** Όπως αναμένεται σε τέτοιες κρίσεις, η εκλαμβανόμενη ποιότητα ζωής των φοιτητριών/ών επηρεάστηκε αρνητικά, κυρίως σε σχέση με τις ανησυχίες τους για την σωματική και ψυχική τους υγεία. Τα αποτελέσματα δείχνουν επίσης, ότι ίσως να μην υπάρχουν αμιγώς προσαρμοστικές και μη στρατηγικές διαχείρισης των συναισθημάτων. Αν και η μη ικανότητα έκφρασης των συναισθημάτων ήταν επιβαρυντική, φαίνεται ότι ακόμα και η μη αναγνώριση – πιθανόν απώθηση – των συναισθημάτων στα αρχικά στάδια της πανδημίας συνέτεινε στην ποιότητας ζωής. Παραμένει να δούμε εάν τέτοιες στρατηγικές είναι βοηθητικές μόνο βραχυπρόθεσμα, αλλά μετατρέπονται σε επιβαρυντικές με την πάροδο του χρόνου. Τα ευρήματα παραπέμπουν σε ατομικές και πληθυσμιακές παρεμβάσεις που μπορούν να υιοθετηθούν για τη διατήρηση της ποιότητας της ζωής σε παρόμοιες κρίσεις. Είναι σημαντικό για τα Ιδρύματα Ανώτερης Εκπαίδευσης να παρέχουν δομές υποστήριξης της ψυχικής υγείας για να παρέχουν ψυχο-εκπαίδευση σε μια ποικιλία στρατηγικών ρύθμισης των συναισθημάτων, που να μπορούν να χρησιμοποιηθούν ευέλικτα ανάλογα με την περίπτωση. Σε πληθυσμιακό επίπεδο, αυτές οι δεξιότητες ζωής μπορεί να αποτελέσουν μέρος των εκπαιδευτικών προγραμμάτων σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης, ή προγραμμάτων πρόληψης, προσβάσιμων στην κοινότητα, ώστε ο πληθυσμός να μπορεί να διαχειριστεί στρεσογόνα γεγονότα, διατηρώντας τη ψυχική του υγεία.

Διαβάστε αυτούσια την έρευνα εδώ: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144720302076>

*Το άρθρο αποτελεί περίληψη της δημοσίευσης:* Panayiotou, G., Panteli, M., & Leonidou, C. (2020). Coping with the invisible enemy: The role of emotion regulation and awareness in quality of life during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*.

Γεωργία Παναγιώτου,  
Καθηγήτρια στο Τμήμα Ψυχολογίας και στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης (KEN),  
Πανεπιστήμιο Κύπρου