

Cikkismertetés: A gyermekkori ártalmas élmények és az érzelemszabályozás hatása felnőtt populációban a krónikus stresszre és a kognitív rugalmasságra

Article review: Emotion regulation strategies modulate the effect of adverse childhood experiences on perceived chronic stress with implications for cognitive flexibility

Ismerető:	Kovács Andrea
Ismertett cikk:	Kalia V., Knauff K. (2020). Emotion regulation strategies modulate the effect of adverse childhood experiences on perceived chronic stress with implications for cognitive flexibility. PLOS ONE 15(6): e0235412. doi: 10.1371/journal.pone.0235412
Kulcsszavak:	érzelemszabályozás; krónikus stressz; gyermekkori tapasztalatok; kognitív flexibilitás; egészségi problémák
Keywords:	emotion regulation; chronic stress; childhood experiences; cognitive flexibility; health problems

Beküldve: 2021. 12. 12., elfogadva: 2022. 05. 11., doi: [10.24365/ef.v63i2.7798](https://doi.org/10.24365/ef.v63i2.7798)

HÁTTÉR

A gyermekkori fejlődés során átélt kellemetlen tapasztalatoknak való folyamatos kitettség felnőttkorban mentális betegségek kialakulásának fokozott kockázatával, az érzelemszabályozás zavarai, illetve egyéb egészségügyi rizikóhatásokkal járhat együtt. Mind a pozitív, mind a negatív tapasztalatok a fejlődés korai szakaszában jelentős hatással vannak az emberi agy fejlődésére. A krónikus stressz gyengíti a prefrontális kéreg (pFK) aktivitását. A gyermekkorban elszenvedett ártalmas élmények következménye lehet az, hogy felnőttkorban maladaptív (helytelenül alkalmazkodó) megküzdési stratégiákat alkalmazunk a stresszt okozó élethelyzetekben. A felnőttekre alapozott tanulmány (*adverse childhood experiences*, ACE) azt vizsgálta, hogy a gyermekkori káros élmények, amelyek magában foglalják az érzelmi, a fizikai és a szexuális bántalmazást, az érzelmi és a fizikai elhanyagolást, valamint a családban felmerülő egyéb problémákat (alkohol-, drogfogyasztás, válás, mentális beteg családtag, börtönviselt családtag), milyen hatással vannak a kognitív rugalmasságra, amelynek kulcsfontosságú végrehajtó szerepe van a pFK aktivitásában. Ezenkívül vizsgálták az ACE-k száma és a felnőttkori észlelt stressz kapcsolatát. A stressz szubjektív élménye és az

érzelemszabályozási stratégiák tompíthatják a stresszreakciót. Továbbá azt is megvizsgálták, hogy az érzelemszabályozási stratégiák egyéni különbségei módosítják-e az ACE-k és a krónikus stressz közötti kapcsolatot.

MÓDSZEREK

A vizsgálati résztvevők tájékoztatását és a beleegyező nyilatkozatok felvételét követően a demográfiai adatokon túlmenően felmérésre került a gyermekkori negatív élményeknek való kitettség, az észlelt stressz és a kognitív rugalmasság. Az Egyesült Államokban készült tanulmányhoz a tesztalányokat (335 férfi és 150 nő) az Amazon's Mechanical Turk Intézet toborozta. A résztvevők életkora 19 és 86 év között volt (az ismert adatok alapján az átlagéletkor 33,1 év volt).

A Kedvezőtlen Gyermekkori Tapasztalatok Skála (*Adverse Childhood Experiences scale*, ACEs) tíz kérdésből áll, amely értékeli az egyén expozíciós ELA-ját (*early life adversity*), vagyis az agy fejlődését elősegítő normatív stimulációtól eltérő környezeti tapasztalatoknak való kitettséget, beleértve a traumát és a bántalmazást. A korai viziontagságok tapasztalatainak feltérképezéséhez minden kérdés az egyén életének első 18

évére vonatkozik. Az Érzelemszabályozási Kérdőív (*Emotion Regulation Questionnaire*, ERQ) tíz elemből áll, amelyből hat a kognitív újraértékelés szokásos használatát értékeli. A szintén tíz elemből álló Érzékelt Stressz Skála (*Perceived Stress Scale*, PSS) az egyén által a megelőző egy hónapban észlelt stresszt méri. A 22 elemből álló Kognitív Rugalmassági Leltár (*Cognitive Flexibility Inventory*, CFI) a kognitív rugalmasság két típusáról, az alternatívákról és kontrollról szolgáltat releváns információkat. Az elemzések elvégzéséhez a Hayes-féle PROCESS 3.7. makromodellt használták, amely az SPSS 25.0-s verziójában moderált mediációs elemzésként azonosítja ezen regressziós halmazokat.

EREDMÉNYEK

Az ACE-k által átszótt korai életszakasz a felnőttkori kognitív rugalmasság csökkenését okozza. Ezen felül az ACE-k száma pozitívan korrelált az észlelt stresszel, ami viszont negatívan korrelált a kognitív rugalmassággal. Az egyének által használt érzelemszabályozási stratégiák közötti különbségek azonban mérsékeltek az ACE-k hatását a krónikus stresszre. Azaz a kognitív újraértékelés csökkentette, míg az expresszív elnyomás rendszeres jelenléte viszont fokozta a stressz-szinteket. Az expresszív elnyomás olyan stratégia, amelyben az egyén megpróbálja elrejtteni vagy gátolni az érzelmi kifejezéseket. A kutatás korlátai között érdemes kiemelni, hogy önbevalláson alapuló kérdőíveket alkalmaztak. Nem gyűjtöttek adatokat a résztvevők jelenlegi, vagy múltbeli gazdasági helyzetéről. A gazdasági

nélkülözés a tehetetlenség érzésével járhat együtt, amely a kontroll csökkenésében mutatkozhat meg. Az empirikus tanulmányok bizonyítékai azt mutatják, hogy az alacsonyabb jövedelmű családokban nagyobb mértékben mutatkozhatnak meg a gyermekkorban átélt káros hatások.

MEGBESZÉLÉS

Korábbi kutatások kimutatták, hogy az ACE-k a rossz gazdasági helyzettel és az élelmiszerellátás bizonytalanságával állnak összefüggésben, azonban jelen kutatásban az iskolai végzettség került fókuszba. Elképzelhető, hogy a gazdasági nélkülözésben élő egyénekben a tehetetlenség fokozott érzése is megnyilvánul, ami a kihívásokkal teli körülmények feletti kontroll csökkenéseként mutatkozhat meg. Az ACE-k és a CFI-alternatívák között viszont nem lehetett összefüggést felfedezni. Lehetséges, hogy a CFI kontroll nagyobb valószínűséggel kapcsolódik az eredményekhez, mint a CFI alternatívákhoz. Figyelembe véve, hogy a CFI alternatívák azt jelzik, hogy az egyén képes-e több nézőpontból szemlélni az adott problémát, az adatok arra utalnak, hogy az ACE-k nem befolyásolják a kognitív rugalmasság ezen aspektusát. Az érzelemszabályozási stratégiák mérséklő hatásának vizsgálatával a tanulmány további bizonyítékul szolgál arra vonatkozóan, hogy a hatékony érzelemszabályozás kulcsfontosságú rezilienciátényező lehet azoknál az egyéneknél, akik korai érzelmi csapásokon estek át.

AJÁNLÁS A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A gyermekkori traumatikus élmények felnőttkorra átívelő mentális és szomatikus egészségkárosodáshoz vezethetnek. Megelőzéséhez multiszektoralis összefogásra van szükség, amely egyaránt kiterjed a gyermekjóléti, gazdaságpolitikai, oktatáspolitikai, egészségügyi, és szociális intézkedésre. Az ártalmas élményeket elszenvedett gyermekek és felnőttek, minden gazdasági réteg számára elérhető pszichológiai segítséget igényelnek. A traumaterápia kulcsfontosságú megoldást jelenthet a számukra.

HIVATKOZÁSOK

Kalia V., Knauft K. (2020). Emotion regulation strategies modulate the effect of adverse childhood experiences on perceived chronic stress with implications for cognitive flexibility. *PLOS ONE* 15(6): e0235412. doi: [10.1371/journal.pone.0235412](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235412)

Információk a szerzőről

Kovács Andrea

Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet,
Debrecen

kovacs.andrea860707@gmail.com

Válogatás korábbi lapszámok kapcsolódó cikkeiből

[Cikkismertetés: Az ártalmatlan gyermekkori élmények fontos következményei, szisztematikus áttekintése és metaanalízise európai vonatkozásban](#)

[Cikkismertetés: A káros gyermekkori élmények hosszú távú egészségügyi következményei és ezek költségei Európában és Észak-Amerikában](#)

[A gyermek – és serdülőkori depresszió tünetei, megjelenési formái és kezelése](#)

[Hogyan előzzük meg a gyermekbántalmazást? A prevenció munkájának jelentősége és kihívásai](#)